

РЕЗЮМЕТА НА НАУЧНИТЕ ПУБЛИКАЦИИ

на доц. д-р Маргарита Ангелова Стефанова-Бакрачева
представени за участие в конкурса за професор по 3.2. Психология (Обща
и възрастова психология), обявен в Държавен вестник, бр. 22 от
16.03.2021 г., които не повтарят представените за придобиване на ОНС

„доктор“ и академичната длъжност „доцент“

SUMMARY OF THE SCIENTIFIC PUBLICATIONS

of Assoc. Prof. Margarita Angelova Stefanova-Bakracheva, PhD,
submitted for participation in the competition for professor in 3.2. Psychology
(General and age psychology), published in the State Gazette, No 22 of 16.03.2021,
which do not repeat the publications, submitted for acquisition of the education and
scientific degree PhD and the academic position "Associate Professor"

I. Хабилитационен труд – монография /показател В/ (Habilitation work -
monograph / indicator B /)

3.1. Бакрачева, М. (2017). Идентичност и справяне със стреса, С.,
317 с., Колбис, ISBN 978-619-7284-17-1; COBISS.BG-ID –
1279797220
Bakracheva, M. (2017). Identity and stress management, Sofia, 317 p.,
ISBN 978-619-7284-17-1; COBISS.BG-ID – 1279797220



Резюме:

В монографията са разгледани връзките между идентичността и копинг стратегиите и е проследено влиянието на вътрешни и външни фактори върху тях. Основното допускане е, че целепологането и изборът на проактивни стратегии, насочени към дългосрочно управление на стреса по пътя на себerefлексия, може да превърне реактивното поведение в проактивно и то да се разглежда като компонент на оптималната идентичност.

Резултатите потвърждават, че идентичността и копингът са взаимосвързани и взаимно се подкрепят. Те се влияят както от индивидуални фактори, така и от конкретната рамка на контекста. Изграждането, повишаването и подобряването на адаптационните възможности за справяне с изискванията на контекста представлява личен ресурс и е предпоставка за по-високо изживявано психично благополучие.

Основен приносен момент можем да намерим в комплексното представяне и анализ на копинга и идентичността през призмата на влияние на индивидуални фактори и социалния

Abstract:

The monograph is a study of the relations between identity and coping strategies and the influence of internal and external factors on both constructs. The main assumption is that goal setting and the choice of proactive strategies, aimed at long-term stress management through self-reflection, can transform reactive into proactive behaviour which can be considered a component of the optimal identity.

The results verify that identity and coping are interrelated and mutually supportive. They are predicted by individual factors and the specific context. Building, promoting and improving the adaptive capacity to deal with the requirements of the context is a personal resource and a prerequisite for higher levels of well-being.

One of the main author's contributions is the multifaceted presentation and analysis of coping and identity through the prism of the influence of individual factors and social context, their interrelations and influences

контекст, взаимните им връзки и влияния и възможните им ефекти върху резултативни променливи в личностен аспект.

Въведена е качествена променлива копинг стил с цел очертаване на допълнителни влияния върху идентичността, психичното благополучие, смисъла и целта в живота и усещането за самота. Очертан е интересният момент, че копинг стратегиите не оказват ефект върху идеологическата идентичност. Това потвърждава, че копинг стратегиите са важни за интеракциите индивид-среда, предмет на интерперсоналната идентичност.

Най-голямо разпространение при качествено определяне на копинга има смесеният стил. Това дава още едно доказателство в подкрепа на адаптивността на отделните стратегии, а не на придържането към определен тип предпочитания. Колкото по-ясно са разграничени отделните жизненни сфери и стратегии на поведение в тях, толкова по-директни са връзките и възможностите за ориентиране към най-адаптивни поведения.

Друг приносен момент е разглеждането на идентичността и на копинга основно като процес на адаптация. От процесна гледна точка идентичността и копингът са разположени на едно ниво, което се описва от намирането на оптимален отговор на изискванията на средата, пречупени през някои индивидуални променливи. Основен акцент е адаптивността на статусите на идентичност и копинг стратегиите към променящите се условия на средата, както и вследствие на взаимните им връзки. При възможност за лично въздействие, ефективни са активната идентичност и копинг стратегии. Пасивността, отлагането на самоопределеността и избягващият копинг също имат своето място в ситуации, които не осигуряват възможност за контрол.

Принос в приложен план се съдържа в заключението, че в индивидуален аспект активните копинг стратегии стимулират изграждането на идентичността, докато емоционалното фокусиране и избягването подкрепят отлагането на изборите и самоопределенията. Това дава основание за предлагане на модел за подобряване на уменията за себerefлексия и за справяне със стреса с цел осигуряване на по-ефективни

and their possible effects on personal performance.

A qualitative variable, coping style, has been introduced in order to outline additional influences on identity, psychological well-being, meaning and purpose in life, and perceived loneliness. An interesting finding, defined in the book, is that coping strategies do not have an effect on ideological identity. This confirms that coping strategies are important for the individual-environment interactions within the domain of interpersonal identity. Mixed style is prevalent in the qualitative determination of coping. This is an additional evidence in support of the flexibility of the individual strategies, and in contrast to the belief that people adhere to a certain type of preference. The better differentiated the different spheres of life and behavioural strategies are, the more direct the connections and the possibilities for enjoying the most adaptive behaviours will be.

Another valuable point is looking on identity and coping primarily as a process of adaptation. In the process, identity and coping are located on one level, which is described by finding the optimal response to the requirements of the environment, experienced through some individual variables. The key emphasis is on the adaptability of identity statuses and coping strategies to the changing conditions of the environment, as well as a result of their mutual relations. If personal control is not prevented, active identity and coping strategies are effective. Passivity, postponement of stable commitments and avoidant coping also play role in situations, which prevent possible control.

One implication for practice is the inference that, on individual level, active coping strategies promote identity attainment, while emotional focusing and avoidance support the postponement of commitments and self-concepts. This serves as a base for proposing a model for improving self-reflection and coping skills, which aims at finding more effective ways of stress management and accumulation of resources,

начини на справяне със стреса и натрупване на ресурси, осигуряващи по-добра адаптивност към изискванията на средата, както и към вътрешните промени в този процес през целия жизнен цикъл и изпреварващо себесъхранение. Когато условията на контекста или характеристиките на ситуацията не осигуряват възможност за контрол и предвиждане, адаптивни са обективно неефективните стратегии за справяне и пасивните статуси на идентичност. Те осигуряват защита и запазване или намиране на лични ресурси, които да бъдат използвани впоследствие.

По отношение на идентичността, очертаната най-адаптивна стратегия е на отлагане на изборите поради липса на приемливи алтернативи, а втората по адаптивност стратегия е на заемане на пасивна позиция по отношение на собствената самоопределеност. Общото споделено усещане е двупосочно: възприеман натиск за принудителна адаптация в отговор на изискванията на външната среда, което затруднява приемането и следването на твърди избори на идентичността, и същевременно изразена ориентацията към активни копинг стратегии в ежедневието, провокирани от необходимостта от намиране на решения въпреки трудностите.

Това води до заключението, че несигурността и неопределеността обуславят по-висока степен на несамоопределеност в личен план от една страна, но от друга страна, провокират ориентацията към активни ежедневни стратегии за справяне със стреса. Въпреки тази доминираща негативна споделена нагласа като особено ценни се очертават възможностите за стимулиране на положителни промени в личностен план посредством стимулиране на проактивно поведение.


Поставената в монографията линия на изследване е продължена в следващи разработки, представени в приложените монографии за проактивния майндфулнес, монографиите за живота в условия на криза и статиите, описващи копинга и в частност акомодативния копинг като ефективен отговор на процеса на себерегулация в условия на неопределеност и несигурност.

which are to provide better adaptability to the requirements of the environment, as well as to inner changes in this process throughout the life cycle and anticipatory self-preservation. When the context or the characteristics of the situation do not provide an opportunity for control and prediction, the commonly referred to as "ineffective" coping strategies and passive identity statuses turn out to be adaptive. They provide protection and preservation or accumulation of personal resources to be used later.

In terms of identity, the most adaptive strategy is postponement of stable commitments due to the lack of attractive alternatives, and the second most adaptive strategy is the passive position in relation to identity commitments. The general perceived feeling is twofold: experienced pressure for forced adaptation in response to the requirements of the external environment, which makes it difficult to accept and follow stable identity choices, and at the same time manifested preference for active coping strategies in everyday life, provoked by the need to find solutions, despite all difficulties. This leads to the conclusion that insecurity and uncertainty stimulate higher degree of personal uncertainty on the one hand, and on the other hand provoke an orientation towards active daily strategies for coping with stress. Despite this shared dominant negative attitude, the possibilities for stimulating positive changes on a personal level, by promoting proactive behaviour, are described as particularly valuable.

The line of research set out in the monograph is continued in further studies, discussed in the monograph on proactive mindfulness, the monographs on living in pandemic times and the articles describing coping, and in particular accommodative coping as an effective response to the process of self-regulation in conditions of uncertainty and insecurity.

II. Публикувани монографии, които не са представени като основен хабилитационен труд /показател Г- 4/ (Published monographs in addition to the habilitation work / indicator G-4 /)

<p>4.1. Бакрачева, М. (2020). Проактивен майндфулнес – пътища към психично благополучие и процъфтяване, 232 с., Унив. издателство СУ Св. Климент Охридски. ISBN 978-954-07-5081-1; COBISS.BG-ID – 44259848 Bakracheva, M. (2020). Proactive mindfulness – pathways to psychological well-being and flourishing, 232 p., University Press SU St. Kliment Ohridski. ISBN 978-954-07-5081-1; COBISS.BG-ID – 44259848</p>	
---	---

Резюме:

Монографията представя резултатите от три изследвания. Тя няма амбицията да бъде изчерпателна или да изведе универсален модел на процъфтяването, а само да очертае някои от многобройните възможни пътища към него.

Трите изследвания разглеждат психичното благополучие, процъфтяването и реактивния и проактивния копинг, както и връзката им с нагласата майндфулнес и смисъла в живота. Всички те са в парадигмата на позитивната психология и имат за основна цел оптималното функциониране.

Проактивният майндфулнес представлява активна когнитивна, емоционална и поведенческа себerefлексия, насочена към търсене и реализиране на най-ефективните индивидуални избори. Тази нагласа, както и процъфтяването, могат да бъдат научени и е добре този процес на учене да започне максимално рано.

Обобщените резултати показват, че щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването са както взаимосвързани, така и се определят от различни групи фактори. Доколкото щастието се стимулира от емоциите и вътрешните преживявания, удовлетвореността от живота и процъфтяването търпят ефекта и на контекста, и на ситуациите.

Като цяло, възприеманата ситуация провокира нагласата на активно приемане и предпочитане на активните форми на реактивен копинг и използване на проактивни копинг стратегии. Пасивните копинг стратегии се очертават като най-неефективни за контекста в България днес. Проактивният копинг е по-изразен от реактивния. Позитивните емоции и оптимизмът са повече от негативните емоции и песимизма. Търсенето на смисъл е по-изразено от намерения и поддържан смисъл. Поддържането на статични избори по своеобразен начин спира личностното


Abstract:

This monograph outlines the results from three research projects. It does not claim to be exhaustive or generate a universal model of flourishing, but simply to outline some of the numerous possible pathways to it.

The three projects are devoted to well-being, flourishing and reactive and proactive coping and their relations to mindfulness and life meaning. They are all within the paradigm of positive psychology and its key focus on optimal functioning. The position concerning proactive mindfulness is for a cognitive, emotional and behavioural attentive mindset, focused on the most effective individually tailored solutions. This mindset, as well as flourishing, is something that can be learnt, and the sooner this process begins, the better.

The summarized results reveal that happiness, life satisfaction and flourishing are both inter-related and predicted by different groups of factors. Whilst happiness is mostly emotional, life satisfaction and flourishing are related to both context and situations.

The general perceived situation provokes acceptance mindset and preference to active reactive coping and proactive coping. Passive coping turns out to be non-adaptive for Bulgarian context today. Proactive coping is more relevant than the reactive. Positive emotions and optimism prevail over negative emotions and pessimism. Search for meaning prevails over the meaning. Maintaining fixed commitments seems to stop personal growth and does not lead to well-being.

<p>развитие и не стимулира високо преживявано психично благополучие.</p> <p>Трите предложени пътя към процъфтяването, които могат да бъдат научени, са: 1) подкрепа на проактивния копинг; 2) стимулиране на нагласата на активно приемане; и 3) активна когнитивна, емоционална и поведенческа осмисленост и себerefлексия в различните жизнени сфери. Това води до удовлетворяване на базовите психични потребности от сигурност и контрол, оптимизъм, здравословна самооценка и косвено – до по-високи нива на възприемани щастие и удовлетвореност, афективен баланс и процъфтяване.</p>	<p>The three pathways, suggested for learning how to flourish, are: 1) promotion of proactive coping; 2) support for active acceptance mindset; and 3) attentive mindfulness as cognitive, emotional, and behavioural focused awareness and self-reflection in the different life domains. This leads to satisfaction of the basic psychological needs of security and control, optimism, self-esteem and indirectly results in increased levels of happiness, life satisfaction, affective balance, and flourishing.</p>
<p>4.2. Бакрачева, М. и Манолов, М. (2019). Многого лица на Аз-а (Образ за себе си в съвременната реалност), С., 239 с., ISBN 978-619-7284-30-0; COBISS.BG-ID – 1293123300</p> <p>Bakracheva, M. & Manolov, M. (2019). The Many Faces of the Self (The Self-Concept in the Contemporary Reality), Sofia, 239 p., ISBN 978-619-7284-30-0; COBISS.BG-ID – 1293123300</p>	
<p>Резюме:</p> <p>Монографията представя в пет глави резултатите от няколко изследвания, които търсят отговор на три основни изследователски въпроса: Какво вълнува, тревожи и интересува младите хора в България днес? Има ли промени в начина и темпа на изграждане на цели, ценности и идентичност? Какви интегративни насоки можем да предложим за ефективно взаимодействие с младежите?</p> <p>Първата глава е посветена на връзките между представите за себе си, жизнения смисъл и дереализацията като целенасочен избор на бягство от реалността или една от популярните съвременни копинг стратегии. В нея специален акцент е поставен на Виртуалния Аз. Втората глава представя пилотна програма за стимулиране на просоциалното поведение сред ученици посредством виртуално интерактивно взаимодействие. Трета глава разглежда проявите на девиантно поведение и възможностите за адекватното им адресиране. Четвърта глава е качествено изследване на представите на младите хора по „горещи“ теми от ежедневието, мотивацията им в живота и дейностите, с които запълват своето ежедневието. Последната, пета глава, очертава някои теоретични модели за практически насочени интервенции като обща рамка, адаптируема за различен контекст.</p>	<p>Abstract:</p> <p>The monograph outlines, in five chapters, the results from several projects, trying to answer three research questions: What are the worries, excitements and interests of young people in Bulgaria today? Are there changes in the pace of goal-setting, values, identity formation and attainment? What are the suggested integrative guidelines for effective interaction with adolescents and youths?</p> <p>The first chapter is devoted to the interrelations of self-perceptions, meaning in life and derealisation as a mindset to escape from reality or one of the popular modern coping strategies. Special emphasis is laid on the Virtual Self. The second chapter presents a pilot programme, aimed at stimulating prosocial behaviour among students through a virtual-interactive interaction. The third chapter outlines the manifestations of deviant behaviour and the possible ways of addressing them adequately. The fourth chapter is a qualitative study of young people's perceptions of "hot" daily topics, their motivation which leads to their commitments, and the activities that are important for them. The last, fifth chapter, offers some theoretical models for practice-oriented interventions as a common framework that is flexible enough and can be adapted to various settings.</p>

III. Статии публикувани в научни издания, реферирани и индексирани в световноизвестни бази данни с научна информация /показател Г- 6/ (Articles published in scientific journals, referenced and indexed in WoS/Scopus /indicator G-6)

<p>6.1. Бакрачева, М. (2019). Изграждане на толерантност и умения за общуване чрез техниките на фототерапия. <i>Философия</i> 28(4), 415-424 Ref. Web of Science</p>	<p>Bakracheva, M. (2020). Promoting tolerance and communication skills through phototherapy techniques. <i>Philosophy</i>, 28(4), 415-424 Ref. Web of Science</p>
<p>Резюме: Предмет на статията е един от възможните начини за изграждане на умения за развитие в контекста на социално многообразие и ролята на техниките на фототерапия като стимулираща емпатията, толерантността, емоционалната интелигентност и социалното приобщаване. Арт техниките и креативността имат потенциала да ангажират деца и юноши с различен произход и да им предоставят среда, която стимулира взаимното уважение и кохезия. Описани са няколко примера за възможните форми на използване на техниките на фототерапия в училищна среда. Фототерапията може да се използва като пресечна точка за образователно и занимателно взаимодействие в реална и виртуална среда.</p>	<p>Abstract: The article outlines the contemporary context of cultural diversity and the role of art techniques in enhancing empathy, tolerance, intercultural dialogue, emotional intelligence and social inclusion. Art techniques and creative activities have the potential to attract students from diverse backgrounds and offer them an environment which would stimulate mutual respect and cohesion. Some examples are given for online and off-line moderated interactions and involvement of students in events, generated by themselves. Phototherapy can be used as cross-point for educative and entertaining interaction both in real and virtual environment.</p>
<p>6.2. Бакрачева, М. (2020). Просоциално поведение в полето на училищната социалнопедагогическа работа. <i>Педагогика</i>, 92(2), 180-199 Ref. Web of Science</p>	<p>Bakracheva, M. (2020). Prosocial behaviour in the school-based social pedagogy. <i>Pedagogy</i>, 92(2), 180-199 Ref. Web of Science</p>
<p>Резюме: Целта ни е да представим възможностите за стимулиране на просоциалното поведение като част от приложното поле на социално-педагогическата работа в училищна среда. Разглеждаме мястото на социалните норми, виртуалната реалност в съвременния контекст, както и някои съществени постановки, свързани с просоциалното поведение. На тази база представяме пример за интегрирането им в социално-педагогическата работа с ученици, основан на предложената от нас рамка за изграждане на нагласи за просоциално поведение, която може да бъде адаптирана в различна среда и групи.</p>	<p>Abstract: Our objective is to describe the opportunities for promotion of prosocial behaviour as a part of the applied school-based social pedagogy. We discuss the role of social norms, virtual reality in the contemporary context, as well as some fundamentals of the prosocial behaviour. On this foundation, we give an example for their integration in the school-based pedagogical work. The project is realized following the framework we suggest for formation of attitudes towards prosocial behaviour that can easily be adapted to various settings and groups.</p>

<p>6.3. Bakracheva, M., Chivarov, N. & Ivanov, A. (2020). Companion Robotic Assistants for Improving the Quality of Life of People with Disabilities. In: Proceedings of 2020 International Conference Automatics and Informatics (ICAI), Varna, Bulgaria, 2020, 1-6 doi: 10.1109/ICAI50593.2020.9311320 (Ref. Scopus)</p>	<p>Бакрачева, М. Шиваров Н. и Иванов, А. (2020). Роботи асистенти за подобряване на качеството на живот при лица с увреждания. В: Сборник доклади от Международна конференция Автоматика и информатика (ICAI) 2020, Варна, България, 2020, 1-6 doi: 10.1109/ICAI50593.2020.9311320 (Ref. Scopus)</p>
<p>Abstract: The paper outlines the results from a pilot study, aimed at increasing the quality of life of people with disabilities. It has been triggered by the raised interest in well-being promotion and ageing Europe as well as the increase of the percentage of people with disabilities. This imposes a new perspective of unification and integration of the efforts of various sciences in their search of adequate measures, which can be implemented on operating level in daily life, based on the notion what people with disabilities can do instead of can't do. 32 volunteers with disabilities participated in the study. The main objective of the pilot study was an analysis of their attitudes towards the functions the companion robots can perform so as to assist them and improve their daily life, and their preferences to robots' control, appearance, and voice. The preferred features and functions of the companion robots, reported by the participants, are summarized. Some demographic characteristics which depend on the individual life situation, physical condition, and level of independency have been analysed. All these offer an insight into the common needs and expectations of the users which should be taken into account in the future ventures on robots' design.</p>	<p>Резюме: В доклада са представени резултатите от пилотно проучване, чиято цел е повишаване на качеството на живот на лица с увреждания, провокирано от фокуса върху психичното благополучие и застаряването на населението в Европа и нарастването на броя лица с увреждания. Това отваря нова перспектива на обединяване на усилията на различни науки в търсенето на адекватни мерки, които да бъдат въведени на оперативно ниво в ежедневието и които разглеждат какво могат, а не какво не могат лицата с увреждания. Проучването обхваща 32 лица с увреждания. Основната цел на пилотното проучване е анализ на нагласите им по отношение на функциите, които роботът асистент трябва да изпълнява, за да може да им помага и да подобри качеството им на живот, както и предпочитанията им за начина на управление на робота, външния му вид и гласа, с който говори. Резюмирани са предпочитаните от изследваните лица функции и характеристики на робота. Някои демографски характеристики, в зависимост от индивидуалната ситуация, физическо състояние и степен на независимост, описват картината на общите потребности и очаквания на потребителите, които е добре да бъдат взети под внимание в работата по дизайна на роботите в бъдеще.</p>
<p>6.4. Василев, Б. и Бакрачева, М. (2021). Идентичност, себеутвърждаване и себerefлексия при ученици и студенти. <i>Педагогика</i>, 93(3), 342-353 Ref. Web of Science</p>	<p>Vasilev, B. & Bakracheva, M. (2021). Identity, self-affirmation and self-reflection of school and university students. <i>Pedagogy</i>, 93(3), 342-353 Ref. Web of Science</p>
<p>Резюме: Уменията за себerefлексия се изграждат като част от общото психосоциално развитие и себепределяне и процесът може да бъде целенасочено подкрепен. Умението за поддържане на оптимална себеоценка и</p>	<p>Abstract: Self-reflection skills are built as a part of the overall psychosocial development and self-determination and this process can be effectively promoted. The ability to maintain optimal self-esteem and self-awareness is formed in the</p>

<p>себеусещане се формира в хода на търсене и откриване на себе си във връзка с възможностите и стремежа към себеутвърждаване. Представени са резултатите, получени от изследвани 364 ученици и студенти като представители на най-сензитивния период на изграждане на идентичността. Акцентът е основно върху взаимните връзки между себеутвърждаването и идентичността.</p> <p>Данните от емпиричното изследване върху феномените себеутвърждаване и идентичност са интерпретирани от гледна точка на личностната рефлексия. Те разкриват, че повишеният стремеж към себеутвърждаване – независимо дали чрез ориентация към другите и търсене на външна подкрепа, или реализиран чрез собствени успехи и автономно, води до по-успешно себеопределяне и стимулира изграждането на психосоциална идентичност. Изведените връзки имат приложимост в учебна среда и могат да бъдат полезни за всички, ангажирани в обучението и работата с ученици и студенти.</p>	<p>course of seeking and discovering oneself in relation to the possibilities and the pursuit of self-affirmation. The results of 364 school and university students, as representatives of the most sensitive period of identity construction, have been outlined. The emphasis is mainly on the relations between self-affirmation and identity.</p> <p>The data from the empirical study on the phenomena of self-affirmation and identity are interpreted in terms of personal reflection. The general conclusion supports the belief that increased self-affirmation – both pursued externally as orientation towards others and the need of their support, or authentic and autonomous, based on personal achievements - facilitates personal commitments and authentic exploration and attainment of the psychosocial identity. Results highlight the implications that can be pursued in academic setting and can be useful for all who are involved in education and training of school and university students</p>
---	--

IV. Статии и доклади, публикувани в нереферирани списания с научно рецензиране или публикувани в редактирани колективни томове /показател Г- 7/ (Articles and papers, published in peer-reviewed journals and proceedings / indicator D-7 /)

<p>7.1. Бакрачева, М. (2010). Влиянието на възрастта, пола и дохода върху удовлетвореността от живота и щастието. <i>Психологични изследвания</i>, 2, 7-16</p>	<p>Bakracheva, M. (2010). Age, gender and income effects on subjective well-being. <i>Psychological Research</i>, 2, 7-16</p>
<p>Резюме: Представени са резултатите от две изследвания – на юноши (ученици и студенти) и на работещи възрастни – в които се отчитат влиянието на пола, възрастта и оценката за индивидуалния доход върху степента на удовлетвореност от живота и щастието. Заключениеята потвърждават комплексното влияние на индивидуалните и социалните фактори върху субективното психично благополучие. Очертана е спецификата на влиянието на възрастта и пола. Поставен е специален акцент на връзката между високите нива на дохода и удовлетвореността от живота и щастието, както и на това, че въпреки че не са удовлетворени от живота си, възрастните са щастливи.</p>	<p>Abstract: The results from two studies have been presented here. One is a study of adolescents (pupils and students) and the other one is a study of working adults. The studies analyse the effects of gender, age and individual income, assessed by the participants, on their life satisfaction and feelings of happiness. Findings verify the complex influence of individual and social factors on the subjective well-being. Age and gender specific effects are outlined. Special emphasis is laid on the direct effect of the higher income on life satisfaction and happiness. Furthermore, although adults are unsatisfied with their life, they feel happy.</p>

<p>7.2. Мизова, Б., Бакалова, Д. и Бакрачева, М. (2010). Локус на стимулите и равнища на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие – изследване на взаимовръзките в български контекст. В: Сборник от научна конференция с международно участие Психологията – Традиции и Перспективи, Благоевград, 208-217</p>	<p>Mizova, B., Bakalova, D. & Bakracheva, M. (2010). Locus of stimuli and levels of perceived happiness, life satisfaction and well-being – study of their relations in Bulgaria. In: Proceedings of international scientific conference Psychology – Traditions and Perspectives, Blagoevgrad, 208-217</p>
<p>Резюме: Концептуализира се и се обосновава въведеното от авторите понятие „локус на стимулите“, чиято цел е да внесе по-задълбочен фокус при изучаването на механизмите, чрез които хората насочват личностните си ресурси към основните жизнени сфери или черпят такива от основните жизнени сфери, за да поддържат високи нива на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие. Проследяват се и корелациите между източниците и равнищата на щастие, удовлетвореност от живота и психично благополучие, като се отчита влиянието на пола и възрастта на изследваните лица.</p>	<p>Abstract: This article is focused on the concept “stimuli locus”, suggested by the authors, which is aimed at a more extensive study of the mechanisms, through which people either direct their personal recourses towards basic life domains or obtain recourses from the basic life domains as to maintain high levels of happiness, life satisfaction and well-being. Correlations among the sources and levels of happiness, life satisfaction and well-being have been traced out, accounting for gender and age effects.</p>
<p>7.3. Бакрачева М. и Мизова, Б. (2011). Специфика на националната и европейската идентичност на българските юноши и младежи. В: Национална идентичност – социален контекст и етични рамки, София, ISBN: 978-954-400-473-6, 210-218</p>	<p>Bakracheva, M. & Mizova, B. (2011). National and European identity of Bulgarian adolescents and youths. In: Proceedings National Identity: The Contemporary Social Context and Ethnic Framework, Sofia, ISBN: 978-954-400-473-6, 210-218</p>
<p>Резюме: Въпросът за изграждането на национална и европейска идентичност на юношите и младежите днес е по-актуален от всякога в контекста на динамични промени в национален и международен план. В условията на обща несигурност, подсилена от финансовата криза, българските юноши са изправени пред предизвикателството да направят житейските си избори и едновременно с това да определят своята национална принадлежност. След присъединяването на България към ЕС и във връзка с усилията на страната ни за утвърждаване и подкрепа на европейската интеграционна идея изграждането и поддържането на национална идентичност протича до голяма степен паралелно с изграждането на европейска идентичност. Всичко това създава предпоставки за усложняване на контекста, в който българските младежи трябва да решават основните си жизнени задачи.</p>	<p>Abstract: Attainment of national and European identity in adolescence nowadays is a topical issue in the general context of dynamic changes, taking place on a national and international level. Under conditions of general insecurity, intensified by the financial crisis, Bulgarian adolescents face the challenge of making their life choices while simultaneously having to determine their national affiliation. After the accession of Bulgaria to the EU and in line with the efforts of our country to promote and support the European integration idea, attainment and maintenance of the national identity takes place in parallel with attainment of European identity. All this describes the challenges faced by the Bulgarian youths who need to address and solve their basic life tasks.</p>

<p>7.4. Бакрачева, М., Бакалова, Д. и Мизова, Б. (2011). Структуриране на времето и възприемане на общуването във виртуалните социални мрежи: Качествен анализ на случаи. <i>Психологични изследвания</i>, 2, 201-211</p>	<p>Bakracheva, M. Bakalova, D. & Mizova, B. (2011). Time structuring and communication experiencing in the social networks: quality case analysis. <i>Psychological Research</i>, 2, 201-211</p>
<p>Резюме: Популярността на виртуалните социални мрежи ги превръща в голямо предизвикателство за останалите форми на медирана комуникация, както и за реалните социални мрежи и общуването „лице в лице“. Това неминуемо насочва вниманието ни към спецификата на търсените и получаваните ползи (лични, социални, професионални) за е-потребителите от посещенията им в мрежата. В статията се представят резултати от качествено изследване на начина, по който участници в социалната платформа Фейсбук възприемат виртуалното общуване във връзка с организацията на времето и дейностите им в мрежата. Дали и как честотата, продължителността и целта на посещенията им, т.е. структурирането на времето за престой в социалните мрежи, влияе върху начина на възприемане на общуването в мрежата, и обратното? Отговорът на този въпрос ще ни даде възможност да изградим типология на начините на възприемане на виртуалното социално общуване в зависимост от организацията на времето при посещенията в социалната мрежа.</p>	<p>Abstract: The popularity of social networking sites is challenging to all other forms of mediated communication and also to real social networking and face-to-face communication. Hence, we are focused on the characteristics of both sought and obtained benefits (personal, social, professional) e-consumers enjoy as a result of their visits to virtual communities. In this article we discuss the results of a qualitative case study on how users of Facebook perceive virtual communication with regard to allocation of their activities, i.e. time scheduling in the social network. Whether and how do frequency, duration and purpose of users' visits to the social network determine their understanding of online social networking, and vice versa? The answer provides an opportunity to typologize e-consumers' understandings of virtual communication in Facebook with regard to time scheduling in the social network.</p>
<p>7.5. Бакрачева, М. (2011). Стиллове и функции на идентичността. <i>Българско списание по психология</i>, 3-4, 52-60</p>	<p>Bakracheva, M. (2011) Identity styles and functions. <i>Bulgarian Journal of Psychology</i>, 3-4, 52-60</p>
<p>Резюме: В доклада са описани връзките между трите стила на идентичност – информативен, нормативен и дифузно-избягващ, и функциите на идентичността. Стилът на идентичност характеризира начина, по който индивидът осмисля и приема или отхвърля информация, свързана с личната му самоопределеност, избори и цели. Функциите на идентичността представляват субективно възприеманото усещане, осигурено от оптимално изградената идентичност – структура на Аз-а, цели, личен контрол, хармония и бъдеще. Полът и възрастта не са свързани със стила и функциите на идентичността. Активната позиция и откритостта към опит и адаптивността осигуряват ясна самоопределеност, личен контрол, целенасоченост, бъдеще и хармония.</p>	<p>Abstract: This article summarizes the results concerning the relations of the three identity styles – informative, normative and diffuse-avoidant and the functions of identity. Identity style is the cognitive manner of individual processing and acceptance or rejection of information, related to identity issues, commitments and goals. Identity functions are the subjective experience, promoted by the optimal identity – Self-structure, goals, personal control, harmony and future. Gender and age have no effect on identity style and functions. Active position and openness to experience ensure construction, personal control, goals, future and harmony.</p>

<p>7.6. Бакрачева, М. и Бакалова, Д. (2011). Субективно усещане за цел, посока, хармония, контрол и структуриране на времето за реално и виртуално общуване. <i>Българско списание по психология, 3-4, 60-66</i></p>	<p>Bakracheva, M. & Bakalova, D. (2011). Subjectively perceived goal, direction, internal consistency, personal control and the time structuring in real and virtual communication. <i>Bulgarian Journal of Psychology, 3-4, 60-66</i></p>
<p>Резюме: Съвременният човек посвещава голяма част от времето си на широка гама от форми на виртуална комуникация, които обхващат общуването от вече превърналата се в традиционна електронна поща до комуникацията, осъществявана чрез сайтове за социални мрежи, форуми, блогове и др. В доклада са представени резултати от изследване, което има за цел да проследи възможните връзки между личното усещане на е-потребителите за цел, посока, вътрешна съгласуваност, контрол и времето, което те отделят за различни форми на виртуално общуване спрямо общуването „лице в лице“. Дали и как функциите на идентичността на е-потребителите се свързват с предпочитанията им към реално общуване или към различни форми на виртуално общуване? Функциите на идентичността, които изследваме, представляват субективните „ползи“ за индивида от „оптимално“ изградена идентичност – това са усещането за структура на Аз-а, цели, личен контрол, хармония и бъдеще. Възможно е те да оказват влияние върху предпочитанията на е-потребителя, както и да се влияят от неговата активност при виртуално и реално общуване.</p>	<p>Abstract: Modern people dedicate a great deal of their time to a broad scope of virtual communication channels ranging from the already conventional e-mailing to social networking through SNS, forums, blogs, etc. In this report, we examine the possible relations between e-consumers' subjective perception of goal, direction, internal consistency, personal control and the time they devote to various forms of virtual communication in comparison with face-to-face communication. Whether and how do the e-consumers' identity functions relate to their preference toward face-to-face communication or toward different channels of virtual communication? The studied identity functions are individual subjective “benefits” from „optimal” achieved identity – these are perceptions of structure of the Self, goals, personal control, harmony and future. Perhaps, identity functions influence e-consumers' preferences and/or are influenced by the intensity of their involvement, i.e. time structuring of virtual and face-to-face communication.</p>
<p>7.7. Мизова, Б. и Бакрачева, М. (2012). Специфика на националната и европейската идентичност на българските юноши. В: Сборник Към трансформиращо образование. Мултидисциплинарен поглед към изследванията и практиките в България и Ирландия, 187-193</p>	<p>Mizova, M. & Bakracheva, M. (2012). Specifics of national and European identity of Bulgarian adolescents. In: Towards Transformative Education. A multidisciplinary perspective on research and practice in Bulgaria and Ireland, 85-94</p>
<p>Резюме: Въпросът за изграждането на национална и европейска идентичност на юношите и младежите днес е по-актуален от всякога в контекста на динамични промени в национален и международен план. В условията на обща несигурност, подсилена от финансовата криза, българските юноши са изправени пред предизвикателството да направят житейските си избори и едновременно с това да определят своята национална принадлежност. След присъединяването на България към ЕС и във връзка с усилията на страната ни за</p>	<p>Abstract: The issue of attaining national and European identity in adolescence today is central in the context of dynamic changes both in national and international aspect. Having in mind the general lack of security and stability, aggravated by the global financial crisis nowadays, Bulgarian adolescents face the challenge to make their life choices and simultaneously to construct their national affiliations. After Bulgaria – EU accession and in line with the efforts of our country to promote and facilitate the European integration idea, attainment and maintenance of</p>

<p>утвърждаване и подкрепа на европейската интеграционна идея, изграждането и поддържането на национална идентичност протича до голяма степен паралелно с изграждането на европейска идентичност. Всичко това създава предпоставки за разширяване и едновременно усложняване на контекста, в който българските младежи трябва да решават основните си жизнени задачи и да постигат самоопределение.</p>	<p>the national identity takes place in parallel with attainment of European identity. Above referred factors precondition both enlargement and complication of the context, in which Bulgarian adolescents are supposed to solve their age-specific tasks and make their self-constructions.</p>
<p>7.8. Бакрачева, М. и Тоткова, З. (2012). Динамика на модела на родителство. В: Сборник доклади от конференция с международно участие “Детето във фокуса на педагогическото взаимодействие и социална работа”, том 2, Унив. Издателство Ст. Климент Охридски, 402-409</p>	<p>Bakracheva, M. & Totkova, Z. (2012). Parenting dynamics. In: Proceedings of international scientific conference The Child in the Focus of Pedagogical Interaction and Social Work, volume 2, Univ. Publishing House St. Kliment Ohridski, 402-409</p>
<p>Резюме: В доклада са проследени двата основни подхода към възпитанието на децата – следването на свободното развитие на детето срещу поставянето на строги рамки. Основният фокус е влиянието на родителите за психосоциалното развитие на детето и изграждането му като автономна личност. В рамката между двете полярности – либерално срещу нормативно възпитание, са резюмирани някои теории за влиянието на родителите в процеса на развитие. Направен е обзор на съвременните популярни модели на родителство и психодинамиката в процеса на влияние на факторите, които детерминират родителството. Специално внимание е отделено на описанието на родителските практики и родителските стилове на възпитание.</p>	<p>Abstract: The report outlines the two basic approaches to children’s upbringing - the pursuit of the free development of the child against the setting of strict frameworks. The main focus is the influence of parents on the psychosocial development of the child and his or her development as an autonomous person. In the framework between the two polarities of liberal versus normative upbringing, some theories about the influence and role of parents in the process of development are summarized. An overview of modern popular models of parenting and psychodynamics in the process of influencing the factors that determine parenting is made. Special attention is given to the description of parenting practices and parenting styles.</p>
<p>7.9. Бакалова, Д. и Бакрачева, М. (2012). Динамика на съдържанието на профилните снимки във Фейсбук. <i>Психологични изследвания</i>, 2, 83-94</p>	<p>Bakalova, D. & Bakracheva, M. (2012). Content dynamics of Facebook profile pictures. <i>Psychological Research</i>, 2, 83-94</p>
<p>Резюме: В този материал се представя част от изследване на различни аспекти на виртуалната идентичност, фокусирано върху изучаване на съдържанието и динамиката на профилните снимки във Фейсбук като своеобразна визитка, с която е-потребителите се представят във виртуалното пространство. Изследвани са 305 потребители на Фейсбук – 156 жени и 149 мъже на възраст между 18 и 60 г. В рамките на тримесечен период се проследява съдържанието на главните им профилни снимки, вкл. честотата и мотивите за</p>	<p>Abstract: This paper presents some results of a larger scale project dedicated to the study of multidimensionality of virtual identity, and its focus is on the study of both content and dynamics of Facebook profile pictures, seen as specific “business cards” used for self-presentation by e-consumers in the global network. The subjects of the study were 305 Facebook users – 156 women and 149 men, 18-60 years old. The content of their main profile pictures, incl. frequency and motives for</p>

<p>тяхната смяна. Използвана е авторска методика за анализ на визуално съдържание. Резултатите разкриват водещото значение на главната профилна снимка за промотиране на привлекателността на Аз-образа и управлението на впечатленията за себе си. Полови различия не се установяват в съдържанието на профилните снимки и честотата на смяната им, но се откриват в мотивите за тяхната смяна.</p>	<p>replacement of pictures, has been examined for a three-month period. A coding scheme for visual content, developed by the authors, was employed. Findings reveal the central importance of the main profile picture for promotion of attractiveness of the Self and for impression management. Gender differences were not found in either profile picture content or frequency of changing pictures; however such differences were found in the motives for changing profile pictures.</p>
<p>7.10. Бакрачева, М. и Тоткова, З. (2013). Влияние на родителския стил върху различни аспекти на психосоциалното развитие на децата и юношите. В: Сборник от конференция “Семейство и солидарност между поколенията”, Акад. Изд. Проф. Марин Дринов, 249-260</p>	<p>Bakracheva, M. & Totkova, Z. (2013). Effect of the parenting style on various aspects of psychosocial development of children and adolescents. In: Proceedings of the national science conference Family and Solidarity between Generations, Acad. Prof. Marin Drinov, 249-260</p>
<p>Резюме: В доклада е направен обзор на влиянието на родителския стил върху процеса на психосоциално развитие на децата и юношите. Проследено е влиянието на родителския стил върху академичната успеваемост, рисковото поведение, употребата на психоактивни вещества. Представен е теоретичен модел за ефекта на родителския стил върху статуса и стила на идентичност. Този модел може да бъде използван с практическо приложение в програми за консултативна работа.</p>	<p>Abstract: The paper outlines the effect of the parenting style on the process of psychosocial development of children and adolescents. The impact of parental style on the academic success, the risky behavior, and the use of psychoactive substances is discussed. A theoretical model of the effect of parental style on identity status and style is suggested. This model can be implemented in counseling programs.</p>
<p>7.11. Бакрачева, М. (2013) Личностна самоопределеност, функции на идентичността и стрес, свързан с поддържането на идентичността. <i>Психологични изследвания</i>, 2, 337-344</p>	<p>Bakracheva, M. (2013). Personal development, functions of identity and identity distress. <i>Psychological Research</i>, 2, 337-344</p>
<p>Резюме: Статията представя степента на изпитван дистрес във връзка със събитията, които налагат промени в идентичността, както и връзките между функциите на Аз-а и стила на идентичност. Основното заключение е, че полът и възрастта не оказват значение върху личностната самоопределеност в зряла възраст (30–65 години), като факторите на лично развитие са универсални. Сферите, които са свързани с личен контрол, не предизвикват дистрес, докато тези – пряко зависими от социалната среда, представляват източник на дистрес. Информативният стил на идентичност е свързан с по-високи нива на изграденост на някои сили на</p>	<p>Abstract: The results of the study outlined the level of distress experienced in relation to the events, imposing changes in identity domains and the relations between Ego strengths and identity style. The main conclusion is that gender and age have no effect on personal development in adulthood (30-65 years), whereas the factors, determining personal growth are universal. Life domains subject to personal control do not cause distress, whereas those that are directly related to adaptation to social environment cause distress. Informative style is related to better development of some of the Ego strengths but diffuse-avoidant style leads to underdevelopment of some Ego strengths.</p>

<p>Аз-а, а дифузно-избягващият стил на бягство – от решения с по-ниски стойности.</p>	
<p>7.12. Мизова, Б., Бакрачева, М. и Бакалова, Д. (2014). Психологични аспекти на връзката медийни послания и субективно благополучие. <i>Психологични изследвания</i>, 17(2), 517-524</p>	<p>Mizova, B. & Bakracheva, M. (2014). Psychological aspects of the media messages and subjective well-being relation. <i>Psychological Research</i>, 17(2), 517-524</p>
<p>Резюме: В статията са представени резултати от проучване на предпочитанията на младите хора към използване на различни медии като информационни източници, степента на доверие, което се инвестира в тях, както и ефектите на медийните послания за това как живеят българите върху субективното им чувство за благополучие. Резултатите потвърждават, че интернет е най-предпочитаната медия що се отнася до функцията ѝ да информира, но тя се ползва с относително ниско доверие. Друга отчетена тенденция е, че телевизията запазва традиционната си водеща роля на информационна медия. Това се допълва и от констатацията, че колкото по-интензивно потребителите се излагат на информационното ѝ въздействие, толкова повече расте доверието в нея. Участниците в изследването са единодушни, че родните медии отразяват битието на българина в негативна светлина. Този медиен ефект обаче не оказва значимо влияние върху степента, в която те се самоопределят като щастливи и удовлетворени от живота.</p>	<p>Abstract: The article presents the results of a study of young people's preferences for using different media as information sources, the degree of trust that is invested in them, as well as the effects of media messages on how Bulgarians live on their subjectively perceived well-being. The results confirm that the Internet is the most preferred medium in terms of its function to inform, but it enjoys relatively low trust. Another reported trend is that television retains its traditional leading role as an information medium. This is complemented by the finding that the more intensively consumers are exposed to its information impact, the more confidence they have in it. The participants in the study are unanimous that Bulgarian media reflect the life of Bulgarians in a negative light. However, they maintain that this media effect does not have a significant impact on the extent to which they define themselves as happy and satisfied with life.</p>
<p>7.13. Бакрачева, М. (2014). Психология във фотографията. <i>Българско списание по психология</i>, 1-3, 254-271</p>	<p>Bakracheva, M. (2014). Psychology and photography. <i>Bulgarian Journal of Psychology</i>, 1-3, 254-271</p>
<p>Резюме: Въпросът за мястото на психологията във фотографията е до голяма степен осъзнат, без да се дискутира специално. Възприятията и асоциациите са психични процеси, които се провокират от изображенията на снимката. Основните похвати във фотографията са композиция, форми и линии, използване на цветовете, светлината, негатива, символи и акценти. Изборът остава основно интуитивен, подсъзнателен, като илюстрация за двустранния процес на взаимодействие между вътрешния свят на фотографа и зрителя, но могат да се потърсят и възможностите за целенасочено подсилване на желаните ефекти с отчитане на психологическите принципи. В статията са проследени връзките между психологията и фотографията и са</p>	<p>Abstract: The issue concerning the role of psychology in photography is largely lucid, even without a special discussion. Perceptions and associations are the mental processes provoked by photo images. The main techniques in photography are composition, shapes and lines, use of color, light, negative, symbols and accents. The choice remains essentially intuitive, subconscious, as an illustration of the double process of interaction between the internal world of the photographer and the viewer, however the opportunities for targeted reinforcement of desired effect, taking into account the psychological principles can be emphasized. This article traces the links between psychology and photography and sets</p>

<p>приведени примери за някои основни моменти. Те почиват на универсалността в човешките възприятия като отправна точка. Отделено е място за интерпретация на няколко композиции в цялост, което поставя фокуса върху субективното разгръщане на асоциациите и възприемането. Основният принцип е използване на универсалното като врата към отключване на индивидуалното.</p>	<p>examples for some of the key moments. They rest on the universality in human perception as a starting point. The interpretation of several compositions in entirety puts the focus on the subjective development of the associations and the perception. The basic principle is the use of the universal as a gateway unlocking the individual.</p>
<p>7.14. Тоткова, З. и Бакрачева, М. (2014). Възприемани смесени родителски стилове. В: Сборник доклади от 13^{та} международна конференция Приложната психология: Възможности и перспективи, Варна, 515-522</p>	<p>Totkova, Z. & Bakracheva, M. (2014). Perceived mixed parenting styles. In: Proceedings of the XIIIth International Scientific Conference Applied Psychology: Opportunities and Perspectives, Varna, 515-522</p>
<p>Резюме: Докладът представя резултати от проведено изследване с цел емпирично извеждане на възприемани чисти и смесени родителски стилове, упражнявани от майката и бащата, и влиянието на всеки един от тях във възприемането на общия родителски стил. Очертана е спецификата на доминиращ родителски стил, като са изведени 16 различни комбинации – 4 чисти стила и 12 смесени, за всеки един от родителите и за общия родителски стил.</p>	<p>Abstract: The paper presents the results of a study conducted in order to empirically derive the perceived coherent and mixed parenting styles adopted by the mother and father and the effects of each of them on the perception of the overall parenting style. The specifics of the dominant parental style are outlined, as 16 different combinations are derived - 4 fixed styles and 12 mixed for each of the parents and for the general parenting style.</p>
<p>7.15. Bakracheva, M. (2014). Integrative consulting – the three steps of identity. In: Proceedings of the fourth international conference Education, Science, Innovations, 295-300</p>	<p>Бакрачева, М. (2014). Интегративна рамка на консултиране – трите стъпки на идентичността. В: Сборник от четвъртата международна конференция “Образование, наука, иновации”, 295-300</p>
<p>Abstract: Identity attainment incorporates three mutually related steps. The first one is self-knowledge - awareness of personal goals, motives and impulses. The second step is self-acceptance - unconditional acceptance of the self, with all its positive and negative elements. The third step is self-expression or behaviour, consistent with personal wills and goals. New commitments are pursued in the process of questioning on cognitive level (self-knowledge). Afterwards change has to be emotionally accepted as to extend but not to confront the old attitudes (self-acceptance). Finally comes the behavioural moment (self-expression) and ascertaining the enriched identity. Consolidation of these three steps ensures a sense of stability, internal coherence and continuity.</p>	<p>Резюме: Изграждането на идентичността включва три взаимосвързани стъпки. Първата е себепознанието – осъзнаването на личните цели, мотиви и импулси. Втората стъпка е себеприемането – безусловното приемане на себе си, с всички позитивни и негативни страни. Третата стъпка е себеизразяването или поведение, съгласувано с личните стремежи и цели. Новите избори се откриват в процеса на проблематизиране на когнитивно ниво (себепознание). След това промяната трябва да бъде приета емоционално в степен да не се конфронтира с предишни нагласи (себеприемане). Накрая е поведенческият израз (себеизразяването) и утвърждаването на обогатената идентичност. Консолидирането на тези три стъпки осигурява чувство за стабилност, вътрешна съгласуваност и интегритет.</p>

<p>7.16. Бакрачева, М., Бакалова, Д. и Мизова, Б. (2014). Влияние на сравнението в реална и виртуална среда върху равнищата на щастие и удовлетвореност от живота. В: Сборник научни доклади от VII-я национален конгрес по психология София, 31.X.-2.XI.2014 г., 257-271, http://psychology-bg.org/wp-content/uploads/ncp2014.pdf</p>	<p>Bakracheva, M. Bakalova D. & Mizova. B. (2014). Effects of comparison in real and virtual environment on happiness and life satisfaction. In: Proceedings of the VIIth National Congress of Psychology, 257-271, http://psychology-bg.org/wp-content/uploads/ncp2014.pdf</p>
<p>Резюме: В съвременния свят на високи технологии става все по-трудно да се разграничат формите на реално и виртуално общуване, но същевременно е и все по-важно да се изследва влиянието им върху психичното благополучие на хората в ролята им на е-потребители. В доклада се представя емпирично изследване на щастието и удовлетвореността от живота (съответно като когнитивен и емоционален компонент на психичното благополучие) в зависимост от рамката за сравнение в реална социална и виртуална среда. Реалната референтна рамка се изследва като еталон за съотнасяне (аз – моите приятели – други хора), а виртуалната референтна рамка се проучва от гледна точка на типа потребителски профил и поведението в социалните мрежи като Фейсбук. Изследването е проведено онлайн сред 479 студенти на възраст 19–30 години с авторска методика, конструирана въз основа на получени резултати от предходно изследване на авторите. В подкрепа на резултати от други проучвания се установява, че сравнението с реален референт като приятелите е свързано с по-високи нива на щастие и удовлетвореност, отколкото липсата на референт или сравнението с непознат или хипотетичен референт. И докато пасивните потребители на виртуалните социални мрежи преживяват пониски нива на щастие, то онези, които използват фалшив профил, са не само по-нещастни, но и по-неудовлетворени от живота си в сравнение с други е-потребители, чиято самоопределеност е по-стабилна.</p>	<p>Abstract: In the world of hi-tech we live in, it becomes increasingly difficult to distinguish between different forms of real and virtual communication, and still it is increasingly important to study their influence on subjective well-being of people in their role of e-consumers. This report presents results of a study on happiness and life satisfaction (respectively as cognitive and emotional components of subjective well-being) with regard to the comparison in both real social and virtual environments. The tangible reference point is examined in the perspective of presence or absence of a real or imaginary referent; and the virtual reference point is explored in view of the type of e-consumer profile, incl. individual behaviour in the social networking sites such as Facebook. The study is carried out online among 479 students (19-30 years old) by using methods, developed on the basis of findings from a previous own study. In support to findings from some other studies comparison to tangible referents, such as friends, proves to enhance higher levels of happiness and well-being than absence of a referent or comparison to an unfamiliar or an imaginary referent. Furthermore, “passive” e-consumers experience lower levels of happiness, while those, who use fake profiles, are both less happy and less satisfied with their life in general, compared to other e-consumers, whose self-determination is more consistent.</p>
<p>7.17. Бакрачева, М. и Георгиева, Р. (2014). Ролята на консултативната психология в динамична среда на несигурност. В: Сборник доклади от международна научна конференция “20 години специалност Психология – Пътуване към себе си”, ВТУ, 66-74</p>	<p>Bakracheva, M. & Georgieva, R. (2014). The role of consulting psychology in the dynamic context of insecurity. In: Proceedings of International Scientific Conference 20th Anniversary of Psychology - Journey to Oneself, University of Veliko Tarnovo, 66-74</p>

<p>Резюме: Докладът разглежда мястото на консултативната психология и разграничаването ѝ от медицинската и клиничната психология и психотерапията в условията на динамична среда на несигурност. В съвременния контекст това, което е основна предпоставка за социален просперитет и развитие на стабилно общество, е акцентиране на вниманието към здравите хора и повишаването на тяхното психично здраве и благополучие. Необходимостта от популяризиране на консултативната психология се дължи на факта, че границите на „нормалното“ в психологията не могат да бъдат строго определени, което продължава да внася неяснота за границата между консултативната и клинична психология и психотерапията.</p>	<p>Abstract: The authors outline the role of consulting psychology and its demarcation from medical and clinical psychology and psychotherapy in the conditions of the dynamic context of insecurity. Today the key priority for social prosperity and the development of a stable society is the accent of attention to healthy people and raising their mental health and psychological well-being. The need of consulting psychology to be promoted is due to the fact that the boundaries of "normal" in psychology cannot be strictly defined, which proceeds to provoke ambiguity.</p>
<p>7.18. Mineva, K. & Bakracheva, M. (2015). Innovative typology determining the psychological profiles of drug addicted. In: Proceedings of the Fifth International Conference Education, Science, Innovations, 332 – 344</p>	<p>Минева, К. и Бакрачева, М. (2015). Иновативна типология за определяне на психологическите профили на зависими. В: Сборник от петата международна конференция “Образование, наука, иновации”, 332 – 344</p>
<p>Abstract: The strong prevalence of addictions all over the world makes the searching and finding new ways to drug prevention and treatment a key priority. Despite the great body of studies, currently there is no integrative and discriminative typology, which can solve the issue with the heterogeneity of etiological factors concerning the course and severity of the disorder. An experimentally derived original typology which distinguishes three distinct profiles of addicts has been presented. It has a theoretical application for the clarification of the factors, determining the course of the disorder type. From a practical point of view, it outlines the best therapeutic approaches and interventions. Finally, it can be used as a screening tool for prevention.</p>	<p>Резюме: Високото разпространение на зависимостите от наркотици по цял свят превръща в ключов приоритет търсенето и намирането на нови начини за превенция. Въпреки голямото изобилие от изследвания, все още няма интегративна и дискриминативна типология, която може да разреши въпроса с хетерогенността на етиологичните фактори по отношение на протичането и тежестта на разстройството. Представена е експериментално извлечена иновативна типология, която разграничава три отделни профила на зависимости. Тя има приложение в теоретичен план за обяснение на факторите, които определят хода на вида разстройство. От практическа гледна точка тя очертава най-уместните терапевтични подходи и интервенции, а превантивният план може да бъде прилаган като скринингов инструмент.</p>

<p>7.19. Бакрачева, М. и Тоткова, З. (2014). Влияние на индивидуалните фактори върху възприемания родителски стил и привързаността в ранна зрялост. В: Сборник доклади от конференция с международно участие “Съвременни предизвикателства пред педагогическата наука”, София, СУ Св. Кл. Охридски, 172-183</p>	<p>Bakracheva, M. & Totkova, Z. (2014). Influence of individual factors on the perceived parenting style and attachment in early adulthood. In: Proceedings of a conference with international participation Contemporary Challenges for Pedagogy Science, Sofia, Sofia University St. Kl. Ohridski, 172-183</p>
<p>Резюме: Докладът представя резултатите от проведено изследване във връзка с възприемания родителски стил и привързаността по отношение на някои демографски характеристики. Проследено е как полът, възрастта, поредността на раждане и статусът на обвързаност са свързани с привързаността към значимите фигури на майката, бащата, интимния партньор и най-близкия приятел и възприемания родителски стил, както и възможните комбинации във взаимовръзките.</p>	<p>Abstract: The paper presents the results of a study of the perceived parenting style and attachment in relation to certain demographic characteristics. The focus is on how gender, age, order of birth and attachment status are related to attachment to significant figures of mother, father, intimate partner and closest friend and the perceived parenting style, as well as on the possible combinations in relationships.</p>
<p>7.20. Bakracheva, M. & Manolov, M. (2015). Real, ideal and ought Self-concepts in relation to meaning in life, reality and self-detachment. <i>International Journal Knowledge</i>, 15.1, 271-278, ISSN 1857-92</p>	<p>Бакрачева, М. и Manolov, M. (2015). Представи за реален, идеален и очакван аз и връзка със жизнения смисъл и дереализацията. <i>International Journal Knowledge</i>, 15.1, 271-278, ISSN 1857-92</p>
<p>Abstract: This project is based on the self-discrepancy theory and the different self-concepts people construe and maintain – the Real Self, the Ideal Self and the Ought Self (how people perceive themselves, what are their ideal concepts about themselves and the perceived expectations of others to them). The authors have studied the relation of these concepts to the presence of meaning in life and search for meaning in life and the conscious behavior aimed at reality and self-detachment. Self-concepts are categorized by three experts who have grouped words and expressions generated by the volunteers as free associations. Meaning in life and self and reality detachment scales have been administered as well. The results reveal that people feel easier to describe their Real Self compared to the descriptions of their ideal or the standard they experience they ought to meet. For the Real Self the leading category of self-descriptions is in relation to the others and interactions with them (caring, kind, polite), whereas for the Ideal Self and the Ought Self the leading category of descriptions is selfassertive (strong-minded, ambitious). The obvious congruence between the Ideal Self and the Ought Self is focused on assertiveness and the</p>	<p>Резюме: Представеното изследване почива на теорията за несъответствията и различните представи, които хората поддържат за себе си – Реален Аз, Идеален Аз и Очакван Аз (как се възприема човек, какъв би искал да бъде и възприеманите очаквания на другите). Потърсена е връзката между тези представи и намерения и търсения смисъл в живота и съзнателно търсената дереализация. Представите за себе си са групирани на базата на свободно генерирани от изследваните лица думи и изрази. Използвани са скали за оценка на смисъла в живота и степента на съзнателна дереализация. Резултатите за 190 изследвани лица разкриват, че хората по-лесно описват начина, по който виждат своя Реален Аз в сравнение с определенията за своя идеал или стандарта, който трябва да покриват. В описанието на Реалния Аз водещо място заемат описанията, които хората дават за себе си във връзка с другите (загрижен, мил), докато за Идеалния и Очаквания Аз водещата категория описания</p>

<p>related characteristics, which outline what people strive after and what they consider socially desirable or acceptable “norm”. Presence of meaning in life is higher for the self-assertive descriptions compared to the self-negative descriptions and descriptions focused on social interactions. The search for meaning is determined by the social interactions orientation and self-descriptions based on relations and communication with others compared to self-assertive descriptions. Almost half of the respondents declared they have found meaning in life and respectively, are passive in the search for meaning, followed by people that have no meaning and are passive in search for meaning, those who have found meaning in life, however proceed the search for meaning and last the group of people who have no meaning but are active in search for meaning. Higher conscious reality detachment is accounted for people without presence of meaning in life and low search for meaning. Lack of presence of meaning and active search for meaning also stimulates people to pursue reality and self-detachment as coping strategy compared to the group of people who have meaning in life.</p>	<p>са себеутвърждаващи (решителен, амбициозен). Между Идеалния и Очаквания Аз отчетливото водещо съвпадение е в себеутвърдителните характеристики, които явно очертават това, което хората желаят и това, което смятат, че е социално желателно от другите към тях. Наличието на смисъл е по-високо при използваните себеутвърдителни описания и насочените към другите в сравнение с личните негативни самоопределения. Търсенето на смисъл се определя в по-висока степен от ориентацията към социалните интеракции и личните самоопределения по отношение на взаимоотношенията с другите, отколкото от насочеността към себеутвърждаване. Почти половината от изследваните лица посочват, че са намерили смисъл в живота и съответно са пасивни по отношение на търсенето на такъв, следвани от тези, които не са намерили и не търсят смисъл в живота, тези, които са намерили смисъл, но продължават да търсят такъв и тези, които нямат, но търсят активно смисъл. По-високо търсене на бягство от реалността се наблюдава при лицата с ниска степен на намерен смисъл в живота и ниска активност в търсенето на смисъл. Липсата на смисъл и високата активност в търсенето също кара хората по-често да се откъсват умишлено от реалността в сравнение с тези, които са намерили смисъл. Липсата на смисъл е фактор, който провокира хората да търсят такъв тип бягство. Психическата дереализация е най-силно изразена при лицата, които нямат смисъл и не са активни в търсенето на смисъл.</p>
<p>7.21. Бакрачева, М. и Мизова, Б. (2015). Изследователска рамка за изучаване на идентичността. <i>Военен журнал, 1, 47-60</i></p>	<p>Bakracheva, M. & Mizova, B. (2015). Approaches to identity research. <i>Military Journal, 1, 47-60</i></p>
<p>Резюме: Авторите правят кратък преглед на различните подходи към изучаване на идентичността. Разглеждат въпросите, свързани със специфичните характеристики на процеса на изграждане на националната и европейската идентичност в български контекст и очертават резултатите от проведено изследване. Относително нов момент в изучаването на идентичността и специално на националната</p>	<p>Abstract: The authors make a brief overview of the different approaches to identity research. They discuss issues related to the specific features of the process of attainment national and European identities in the Bulgarian context and outline results of their own research. A relatively new point in the study of identity, and in particular of the national identity, are the implications of the migration and movement of</p>

<p>идентичност са отраженията на миграционните процеси и движението на хора и капитали през последните години. Съответствието на изследванията със спецификата и динамиката на факторите, които се отразяват на изграждането на регионална, национална и наднационална идентичност днес, е предпоставка за научна интегрираност и цялостно разбиране на комплексния, многоизмерен и пластичен конструкт – идентичността.</p>	<p>people and capital during the recent years. Compliance of the research with the specificity and dynamics of the factors that affect formation of regional, national and supranational identities today is a precondition for scientific integrity and achieving a thorough understanding of the complex, multi-dimensional and plastic construct, i.e. the identity.</p>
<p>7.22. Бакрачева, М. (2016). Coping strategies in adulthood. In: Proceedings from the Sixth International Conference Education, Science, Innovations, 359-370</p>	<p>Бакрачева, М. (2016). Копинг стратегии в зрелостта. В: Сборник доклади от Шестата международна конференция “образование, наука, иновации”, 359-370</p>
<p>Abstract: The article describes results from a project aimed to outline the relations and effect of identity on coping strategies in adulthood. 350 volunteers (aged 20-65) have been administered CSI and EOMEIS-2. The main conclusion is that active coping is related to active identity and vice versa. This means that the more self-determined people are and the more stable commitments attained through personal exploration they have, the more problem focused and active they are in overcoming stressful situations. This supports the idea that active coping is healthier compared to passive. An interesting result for this sample is the significantly higher preference to active coping nevertheless the age, gender, and other within-sample individual differences.</p>	<p>Резюме: В доклада са представени резултатите от изследване на взаимовръзките и влиянието на идентичността върху копинг стратегиите в зряла възраст. Изследването включва 350 лица на възраст 20–65 г., които са попълнили въпросниците за копинг стратегии CSI и статуси на идентичност EOMEIS-2. Основното заключение е, че активният копинг е свързан с активната идентичност и обратното. Това означава, че колкото по-самоопределени са хората, толкова по-стабилни са изборите, които правят по пътя на лично експериментиране, и толкова по-ориентирани към проблема са и активни в преодоляването на стресовите ситуации. Това подкрепя идеята, че активният копинг е по-здравословен в сравнение с пасивния. Интересен резултат за тази група изследвани лица е относително по-високото предпочитание към копинг поведения независимо от възрастта, пола и други индивидуални различия.</p>
<p>7.23. Бакрачева, М. (2016). Приложения на социално конструктивистката теория в електронното обучение. В: Сборник с научни доклади “Делото на Л. С. Виготски – световен принос в психологията и педагогиката”, Габрово, Екс-прес, 143-151</p>	<p>Бакрачева, М. (2016). Implementation of the social constructivism in e-learning. In: Proceedings of scientific conference The World Contribution of L. S. Vygotsky to Psychology and Pedagogy, Gabrovo, Ex-press, 143-151</p>
<p>Резюме: Ученето и развитието днес изискват не само класическо фронтално обучение, а и се подкрепят значително по-добре във виртуална среда. Ученето в електронна среда и различните форми на социални мрежи разширява броя лица, с които се осъществява комуникацията и формите на</p>	<p>Abstract: Learning and development today do not follow only the classic frontal teaching but are much facilitated by the virtual environment. E-learning and the various forms of social media expand the number of more knowledgeable others and the forms of synchronous and asynchronous</p>

<p>синхронна и асинхронна връзка. Дистанционното обучение и „сериозните игри“ също стимулират индивидуалните траектории на развитие, поддържайки интереса, личната активност и мотивация. Основните моменти от теорията на Виготски имат ключово място в правилното управление на процеса на изработване на инструментите за учене в електронна среда и подкрепа на развитието.</p>	<p>interactions. Furthermore, distance learning and serious games promote individual trajectories of development, ensuring more interest, personal involvement and inner motivation. The basic assumptions of Vygotsky's theory are of key importance for the right management of the e-learning tools and promotion of development.</p>
<p>7.24. Бакрачева, М. (2016). Нагласи към емиграция и национална идентичност. В: Сборник с доклади от научна конференция Хармония в различията, София, изд. За буквите – О Писменехъ, 350-357</p>	<p>Bakracheva, M. (2016). Attitudes towards immigration and national identity. In: Proceedings of conference Harmony in Differences, Sofia, Za buktive – O Pismeneh, 350-357</p>
<p>Резюме: В доклада са представени резултатите от изследване на нагласите на различни групи българи към външната миграция и нагласите на имигранти към това да се върнат в България. Предходните ни изследвания на националната идентичност сред български младежи очерта отсъствие на стабилна самоопределеност и търсене в процеса на самоопределяне и несъгласуваност на тези резултати с демонстрираните високо познаване, емоционална обвързаност и поведение, съгласувано с националната самоосъзнатост, което провокира изследването. Основното заключение е, че личният избор се определя от външни фактори – възприеманите характеристики на средата и контекста.</p>	<p>Abstract This report outlines the results from a qualitative study of the attitudes of different groups of Bulgarians to immigration and attitudes of immigrants to return back to Bulgaria. Our previous results concerning national identity of Bulgarian youths that reveal lack of stable commitment and exploration concerning national identity and the incongruence of these results to the reported knowledge, affiliations and behavior consistent to national self-determinations underlie the idea of this study. The main conclusion is that personal choice is dominated by external forces - perceived environment and context.</p>
<p>7.25. Bakracheva, M. & Bakalova D. (2016). Intrinsic and extrinsic motivation of students studying in their native country or in a foreign country. The teacher of the Future Ninth International Scientific Conference 17-19.6.2016, Durres, Republic of Albania. <i>International Journal Knowledge, Scientific Papers vol. 13.1, 177-182</i></p>	<p>Бакрачева, М. и Бакалова, Д. (2016). Вътрешна и външна мотивация на студенти да учат в собствената си или чужда държава. Учителят на бъдещето, девета международна научна конференция 17-19.6.2016, Дуръс, Албания. <i>International Journal Knowledge, Scientific Papers vol. 13.1, 177-182</i></p>
<p>Abstract: This paper outlines the results from a pilot study designated to compare the intrinsic and extrinsic motivation of students who pursue their studies in their native country or in a foreign country, as well as depending on their future choice of a country where to pursue career development. The authors have designed a Motivation scale aimed to answer the underexplored issue related to the choice of environment for current and future self-realization. 103 respondents – Bulgarian and foreign students,</p>	<p>Резюме: В доклада са представени резултатите от пилотно проучване, насочено към сравняване на вътрешните и външните мотиви на студенти да изберат да учат в собствената си държава или в друга държава, както и в зависимост от избора им на държава, в която биха искали да работят в бъдеще. Авторите са създали скала за измерване на мотивацията, която има за цел да проучи неизследвания въпрос, свързан с</p>

<p>who study in their native or in a foreign country - were administered the scale. Analysis reveals that students who study in their native country and intend to remain in it after graduation have higher intrinsic motivation compared to those who have preferred to study in a foreign country or intend to commence their career in a foreign country, notwithstanding the nationality of the students. This result is supported by the suggestion that environment can facilitate and support or diminish the sense of autonomy and intrinsic motivation. The issue concerning the effect of the choice of a country where students will study and their intention to develop professionally after graduation deserves further investigation. In practice, the outcomes from such studies can be implemented for prediction and control of the inflows and outflows which are relevant for all European countries nowadays. In educational aspect these trends can be used as an indicator of the attitudes of students and can underlie their college and university orientation.</p>	<p>избора на среда за настояща и бъдеща реализация. Изследвани са 103 български и чужди студенти, които учат в родината си или в друга държава. Анализът показва, че студентите, които учат в родината си и възнамеряват да останат да се реализират професионално в родината си, са с по-висока вътрешна мотивация в сравнение с тези, които учат в чужбина и възнамеряват да се реализират навън, независимо от това към коя националност принадлежат студентите. Този резултат се подкрепя от предложението, че средата може да подкрепя и стимулира чувството за автономност и вътрешна мотивация. Въпросът за ефекта на избора на държава, в която да учат студентите и където биха искали да се реализират професионално след завършването си, е интересна посока за изследване. Резултатите от такова изследване могат да бъдат използвани при планиране и контрол на вътрешната и външната миграция, който днес стои пред всички европейски държави. В образователен аспект тези насоки могат да бъдат използвани като индикатор за нагласите на студентите и да се ползват от университетите за таргетиране на студенти.</p>
<p>7.26. Karastoyanov, G., Bakracheva, M. & Velikova, M. (2017). Individual differences in self-regulation, measured through the action-state orientation and decision-making style. <i>SocioBrains</i>, 40, 179-184, http://sociobrains.com/bg/top/issues/Issue+40%2C+December+2017-1/</p>	<p>Карастоянов, Г., Бакрачева, М. и Великова, М. (2017). Индивидуални различия в саморегулацията, измерени чрез активността и стила на вземане на решения. <i>SocioBrains</i>, 40, 179-184, http://sociobrains.com/bg/top/issues/Issue+40%2C+December+2017-1/</p>
<p>Abstract: Based on the findings of this study as well as on earlier studies on decision-making style, the decision-making style is defined as the response pattern exhibited by an individual in an individual decision-making situation. This response pattern is determined by the decision-making situation, the decision-making task and by the individual features of the decision maker. Individual differences between decision makers include differences in habits but also differences in basic cognitive abilities such as information processing, self-evaluation and self-regulation, which have a consistent impact on the response pattern across the different decision-making tasks and situations. Results in support of this</p>	<p>Резюме: На основата на заключенията от това изследване и предходни изследвания на стила на вземане на решения, стилът на вземане на решения се определя като поведенчески модел на индивида при самостоятелно вземане на решения. Поведенческият отговор се определя от ситуацията на вземане на решение, задачата на вземане на решение и личностовите особености на вземащия решение. Индивидуалните различия включват както различия в навиците, така и различия в базовите когнитивни умения за обработване на информация, самооценка и</p>

<p>are discussed in the analysis of the the data from 196 volunteers and further research perspectives are suggested.</p>	<p>саморегулация, които имат консистентно въздействие върху поведенческия отговор при различни задачи и ситуации на вземане на решения. Анализът на резултатите от 196 изследвани лица подкрепя тази позиция и очертава перспективи за бъдещи изследвания.</p>
<p>7.27. Бакрачева, М. (2017). Представи за социалното предприемачество и насоки за комуникиране. В: Сборник доклади от Шести европейски форум за социално предприемачество, Пловдив, 99-112</p>	<p>Bakracheva, M. (2017). Social entrepreneurship - perceptions and communication needs. In: Proceedings of the Sixth European Forum on Social Entrepreneurship, Plovdiv, 99-112</p>
<p>Резюме: Социалното предприемачество има традиции и като дисциплина, и като приложно поле. По темата са представени множество публикации и са събрани добри практики. На този фон се очертават два важни въпроса: използват ли се в достатъчна степен похватите и техниките на социалния маркетинг и как се комуникират посланията, свързани със социалното предприемачество – по отношение и на потенциалните бъдещи предприемачи, и на потребителите, и на широката публика. Описани са резултатите от пилотно анкетно проучване, проведено онлайн през м. февруари 2017 г. с 251 души на възраст 17–50 години, подбрани на случаен принцип. Основна цел е да се очертаят потребностите от правилно таргетиране и комуникиране на посланията така, че социалното предприемачество да бъде правилно разбрано, и съответно – да ангажира обществеността с мисията си. Резултатите са индикативни за посоките, в които е добре да бъдат насочени бъдещите усилия за развитие на социалната икономика.</p>	<p>Abstract: The social entrepreneurship has its traditions both in research and business. A large body of publications and collections of good practices on the topic are available. Against this background, two important questions can be outlined: are social marketing and communication tools utilized in full extent and how the messages, related to social entrepreneurship, are communicated to customers, potential future entrepreneurs and the general public? The results from a pilot study completed in February 2017, with a random group of 251 volunteers, aged 17-50, are summarized. The main objective is to describe the need of correct targeted communications and messages so that social entrepreneurship could be perceived as valuable and attractive and its mission understood and supported by the general public. The results are indicative, denoting the direction of future efforts to promote social economy.</p>
<p>7.28. Тоцева, Я. и Бакрачева, М. (2017). Степен на толерантност и определяне на категориите Аз – Другия. В: Сборник доклади от научна конференция Хармония в различията, София 11.12.2017 г., Изд. За буквите – О Писменехъ, 348-359</p>	<p>Totseva, Y. & Bakracheva, M. (2017). Degree of tolerance and categorization I – Other. In: Proceedings of scientific conference Harmony in Differences, Sofia, 11 Dec. 2017, Za Bukvite – O Pismeneh, 348-359</p>
<p>Резюме: В доклада са представени резултатите от онлайн проучване в търсене на отговор на въпросите кого възприемаме като свой и кого като друг/различен; как определяме категориите ние–другите; кои са качествените категории, които използваме за отнасяне към групите ние–другите. Основна цел е очертаване на факторите, които определят</p>	<p>Abstract: The paper presents the results of a survey conducted on an online platform. It aimed to find answers to the questions: Who do we recognize as our own and whom as a stranger/other? In what way do we define the positions we – others? Which are the qualitative categories we use in categorizing the groups of we and</p>

<p>мотивацията за започване и поддържане на комуникация, и респективно – за избягване на комуникация. Проучването е опит за проследяване и на факторите, които допринасят хората да се чувстват приети от групата, и тези, които определят като свои и като чужди; предпочитани и избягвани.</p>	<p>others? The main objective is defining the factors which determine the motivation to start and maintain communication or, respectively, avoid it. This study aims further to determine which factors make people feel accepted by the group and whom they recognize as their own or alien; as desirable or undesirable.</p>
<p>7.29. Бакрачева, М. (2017). Превенция на насилието посредством промяна в социалните модели: послания от връстници към връстници и ангажиране на „немите свидетели“. В: Сборник доклади от Международна конференция “Насилието и детето на 21 век /концептуални и практически предизвикателства/”, Унив. изд. Паисий Хилендарски, ISBN 978-619-202-311-9, 69-78</p>	<p>Bakracheva, (2017). Preventing violence through changing social norms: peer-to-peer messages and bystanders involvement. In: Proceedings from international conference Violence and Child in 21st Century /Conceptual and Practical Challenges, Paisii Hilendarski University Press, ISBN 978-619-202-311-9, 69-78</p>
<p>Резюме: Насилието в различните му форми е една от най-дискутираните теми през последните десетилетия. Като важен аспект е изведено насилието между децата като утвърден поведенчески модел, който впоследствие се пренася във всички жизнени сфери и утвърждаването му като социална норма. На базата на прегледа на множество проучвания и реализирани програми могат да бъдат очертани няколко насоки за превенция на насилието и агресията. На първо място устойчивата промяна е свързана с изграждането на нагласи, разбиране и разграничаване на асертивното и агресивното поведения. Това включва разпознаване на различните форми на насилие и готовността за реакция и намеса. Един от основните проблеми в тази връзка са немите свидетели или дезангажираността. Посланията връстници към връстници и работата по изграждане на меки и преносими умения чрез активна включеност и генерирането на идеи от самите деца могат да бъдат ефективни мерки в парадигмата на преживелищното учене.</p>	<p>Abstract: Violence in its various forms use to be one of the most challenging topics during the past decades. Special attention is given to violence among children as an endorsed behavioural pattern translated later in each life domain and its promotion as a social norm. Based on the review of the number of studies and implemented programmes we can define several guidelines to prevention of violence and aggression. First of all, the sustainable change refers to the construction of attitudes and full awareness and discrimination between assertive and aggressive behaviour. This includes to a great extent identification of the multifaceted forms of violence and willingness to react and undertake adequate measures. One of the underlying problems in this area concerns the bystanders or disengagement. The peer-to-peer messages and focusing on the non-formal development of soft and transferrable skills through active involvement of children and generation of ideas by themselves can be a really effective measure within the experiential learning framework.</p>
<p>7.30. Бакрачева, М. (2017). Татуировките – личен избор или форма на свързаност, В: Сборник доклади от Седмата международна научна конференция “Образование, наука, иновации”, 700-712</p>	<p>Bakracheva, M. (2017). Tattoos - personal choice or a form of connection, In: Proceedings of the Seventh International Scientific Conference Education, Science, Innovations, 700-712</p>
<p>Резюме: Татуировките и други перманентни изображения по телата са познати от хилядолетия. Те се различават по географска локация,</p>	<p>Abstract: Tattoos and other permanent images on the body have been known for millennia. They differ in geographical location, prevalence and</p>

<p>разпространеност и значение. През последните две десетилетия се наблюдава безпрецедентен бум. Предвид личният избор, не съществува официална статистика, но се посочва, че средно всеки трети има татуировка. Изследователите в социалните науки посочват, че поколението Y – родените от средата на 80-те години до 2000 г., са поколението, при което татуировките са част от културата в глобален план. Въпросът може да се раздели от гледна точка на посланията; в зависимост от възрастта, на която е взето решение – по-рано или по-късно, като следване на течение или осъзнат и планиран избор, свързан с идентичността. Може да се направи и разграничение в цветовете и избора – на символ или словесни или смесени видове. Интересен момент е и тенденцията към развиване на специфична зависимост и дали изборът спира до една или до повече татуировки във времето.</p>	<p>meaning. During the last two decades, however, we witness an unprecedented boom. Given the personal choice, there are no official statistics, but it is stated that on average every third person has a tattoo. Researchers in the social sciences point out that generation Y, born from the mid-1980s to 2000, is the generation to which tattoos are a part of the global culture. The question can be discussed in terms of messages and the age at which the decision was made – at an early age or later in life, as well in terms of if one was following a current or had made a conscious and planned choice related to identity. A distinction can also be made between colours and the choice of symbol or verbal or mixed types of tattoos. An interesting point is the tendency to develop a specific addiction and whether the willingness can stop at one or promote the desire for more tattoos over time.</p>
<p>7.31. Бакрачева, М. и Манолов, М. (2017). Оценка на начина на ползване на онлайн социалните мрежи от позицията Аз-моите приятели. В: Сборник доклади от научна конференция “Искусството да обичаш и отговорността за собственото съществуване. Пътят ни (не)извървян”, Унив. изд. Св. св. Кирил и Методий, ISBN 978-619-208-105-8, 40-47</p>	<p>Bakracheva, M. & Manolov, M. (2017). Assessment of online social networking from the positions I / my friends. In: Proceedings Izkustvoto da obichash i otgovornostta za sobstvenoto sashtestvuvane. Patiat ni (ne)izvarvian. (The Art to Love and Responsibility for Own Life. Our Ongoing Pathway), University Press St. St. Cyril and Methodius, ISBN 978-619-208-105-8, 40-47</p>
<p>Резюме: Изследването е в парадигмата на теорията за социалните норми. Времето, прекарано в социалните мрежи, се разглежда като специфичен случай на съвременна социална норма и следователно очакването е хората да надценяват времето, прекарано в социалните мрежи и въздействието на публикациите сред приятелите си в сравнение със самооценката за собственото поведение. Резултатите от 190 изследвани лица на възраст 12 г. - 50 г. разкриват съгласуваност в отговорите и подкрепят хипотезата. Респондентите смятат, че техните приятели прекарват повече време в мрежата в сравнение с тях и че приятелите им са по-малко критични към съдържанието на публикациите в сравнение с тях самите. Очертаната тенденция потвърждава, че теорията за социалните норми може да бъде разширена по отношение на по-широк кръг рискови и проблемни поведения, както и възрастови групи.</p>	<p>Abstract: The Theory of Social Norms underlines the design of this study. The authors consider the time spent on social networking a specific case of social norm nowadays, thus suggesting that people will be inclined to exaggerate the time, spent on social networking and the effect of the posts on their friends compared to the self-assessment of their individual behaviour. The results for a sample of 190 volunteers (aged 12-50) reveal that the assessments of people are coherent to some extent, however support the suppositions. Respondents declare that their friends spend more time networking on the one hand, and on the other hand their friends are less critical to the web posts compared to them. The outlined trend confirms that theory of social norms can be extended in respect to a wider range of risky and problem behaviours and age groups.</p>

<p>7.32. Bakracheva, M. & Totseva, Y. (2017). Contextual and individual factors determining the belief in conspiracy theories in Bulgaria. In: Proceedings of international scientific conference The Future of Humanities, Education and Creative Industries, Sarajevo, 2018, 304-323</p>	<p>Бакрачева, М. и Тоцева, Я. (2017). Контекстуални и индивидуални фактори, определящи споделянето на конспиративни теории в България. В: Сборник доклади от международна конференция Бъдещето на хуманитарните науки, образованието и креативните индустрии, Сараево, 2018, 304-323</p>
<p>Abstract: Belief in conspiracy theories has not been studied previously in Bulgaria. We consider this topic very interesting because of the cultural specificities and the great level of perceived uncertainty in Bulgaria. The context of experienced lack of perspectives and faith in justice for decades explain why Bulgarians turn out to be among the least happy nations in Europe and worldwide. Furthermore, results reveal that another specific feature is the diffused psychosocial identity among adults, not only among young people. These outlined trends have been replicated during the last decades. For this reason, we consider that research of the conspiracy perceptions will reveal another point of interest. Our intention is to make a pilot study with an original scale in view to get initial idea about the general framework of the shared attitudes and eventually, differentiate some age and individual differences, validate the scale and outline points of future research. The scale is designated to measure the common perceptions towards eternal questions and conspiracy beliefs in world and national perspective. Results discussed replicate the position that sharing one conspiracy belief promotes such orientation in general, however this depends except for the individual situation, on the subjective feeling about the situation and how dangerous it is for the respondents. This leads us to the question of measuring conspiracy beliefs in relation to coping and most of all, as serving as some form of proactive coping strategies.</p>	<p>Резюме: Споделянето на конспиративни теории не е изучавано задълбочено в България. Смятаме темата за изключително интересна поради културната специфика и общото ниво на възприемана несигурност в България. Контекст, който се възприема като неосигуряващ стабилни перспективи, и липсата на доверие в справедливостта от десетилетия обясняват защо българите се определят като една от най-нещастните нации в Европа и света. Други резултати разкриват, че друга характерна особеност е липсата на стабилни избори и самоопределеност сред възрастните, а не само сред младите. Тези тенденции са репликирани през последните десетилетия. Затова смятаме, че изследването на конспиративните нагласи ще разкрие друг интересен ракурс. Целта ни е да проведем пилотно изследване с авторска скала за очертаване на първоначална идея за общата рамка на споделени нагласи и евентуално – очертаване на някои възрастови и индивидуални различия, валидиране на скалата и очертаване на насоки за бъдещи изследвания. Скалата е предназначена да измерва общите нагласи към глобални вярвания и конспиративни теории в световен и национален мащаб. Резултатите потвърждават очакването, че споделянето на едно конспиративно вярване е предпоставка за конспиративна ориентация като цяло, но това зависи от индивидуалната ситуация, субективното ѝ възприемане и каква е възприеманата опасност, свързана с нея. Това поставя въпроса за измерване на конспиративните нагласи във връзка с копинга и преди всичко като изпълняващи функцията на своеобразна стратегия на проактивен копинг.</p>

<p>7.33. Bakracheva, M. (2018). Promotion of identity and coping strategies: a model of stress management. In: Proceedings of the MakeLearn and TIIM International Conference, May 2018, Naples, Italy, 569-577, http://www.toknowpress.net/ISBN/978-961-6914-23-9/papers/ML2018-148.pdf</p>	<p>Бакрачева, М. (2018). Развиване на идентичността и копинг стратегиите: модел за управление на стреса. В: Сборник доклади от международна конференция MakeLearn and TIIM, май 2018, Неапол, Италия, 569-577, http://www.toknowpress.net/ISBN/978-961-6914-23-9/papers/ML2018-148.pdf</p>
<p>Abstract: The paper presents the results of a survey conducted on an online platform. It aimed to find answers to the questions: Who do we recognize as our own and whom as a stranger/other? In what way do we define the positions we – others? Which are the qualitative categories we use in categorizing the groups of we and others? The main objective is defining the factors which determine the motivation to start and maintain communication or, respectively, avoid it. This study aims further to determine which factors make people feel accepted by the group and whom they recognize as their own or alien; as desirable or undesirable.</p>	<p>Резюме: В доклада са представени резултатите от онлайн проучване в търсене на отговор на въпросите кого възприемаме като свой и кого като друг/различен; как определяме категориите ние–другите; кои са качествените категории, които използваме за отнасяне към групите ние–другите. Основна цел е очертаване на факторите, които определят мотивацията за започване и поддържане на комуникация, и респективно – за избягване на комуникация. Проучването е опит за проследяване и на факторите, които допринасят хората да се чувстват приети от групата, и тези, които определят като свои и като чужди; предпочитани и избягвани.</p>
<p>7.34. Totseva, Y. & Bakracheva, M. (2018). Stereotypes and Social Representations as Intercultural Dialogue Facilitators or Impediments. <i>Rhetoric and Communications</i>, 35, http://rhetoric.bg/stereotypes-and-social-representations-as-intercultural-dialogue-facilitators-or-impediments</p>	<p>Тоцева, Я. и Бакрачева, М. (2018). Стереотипи и социални представи като фасилитатори или препятствия за интеркултурния диалог. <i>Реторика и Комуникации</i>, 35, http://rhetoric.bg/stereotypes-and-social-representations-as-intercultural-dialogue-facilitators-or-impediments</p>
<p>Abstract: The study is focused on the relations among social stereotypes and social distance, shared values in terms of culture and conspiracy theories related stereotypes. The outlined gender, age, education and social status effects can differentiate the profiles and the motivation for commencing communication and, respectively, avoidance of communication and intercultural dialogue. The dynamics of the social context and the related uncertainty may be a factor reinforcing stereotypes supported. The opportunity of establishing intercultural dialogue is therefore impeded, however it can be stimulated by the more general picture, delineating the groups that are more likely to engage in dialogue and through them the barriers maintained by the unwilling participants to be circumvented. To this end the results can be</p>	<p>Резюме: Проучването е насочено към връзките на социалните стереотипи и социалната дистанция, споделените ценности от културна гледна точка и стереотипите, свързани с конспиративното мислене. Очертаните влияния на пола, възрастта, образованието и социалния статус, могат да диференцират профили и мотивация за комуникация и съответно – за избягване на комуникация и интеркултурен диалог. Динамиката на социалния контекст и свързаната с него несигурност могат да представляват фактор, който подкрепя стереотипите. Това възпрепятства възможността за установяване на интеркултурен диалог, който може да бъде</p>

<p>implemented for targeting the mechanisms promoting willingness and motivation for inclusion. The questions that we try to answer, are: Is there a difference in the stereotypes concerning the familiar Self and the new Other? What is the social distance in this respect? How in particular are stereotypes associated with the maintained personal attitudes and affiliations? Which are the indicators/markers, according to which we take someone like self or other/alien? What are the qualitative categories that we use in categorising in-groups and out-groups?</p>	<p>стимулиран от по-общата картина, разкриваща кои са групите, които е вероятно да влязат в диалог, и те да бъдат използвани за преодоляване на бариерите на по-затворените към комуникация участници. В тази линия, резултатите могат да бъдат използвани за въвеждане на механизми, които подкрепят готовността и мотивацията за включване. Въпросите, на които търсим отговор, са: има ли разлики в стереотипите към познатия Аз и непознатия друг; каква е социалната дистанция в това отношение; как са свързани стереотипите с личните нагласи и предпочитания; кои са индикаторите/маркерите, според които възприемаме някого като свой и като чужд; кои са качествените категории, които използваме за определяне на групите, с които се идентифицираме и с които не се идентифицираме.</p>
<p>7.35. Папазова, Е., Бакрачева, М. и Андреев, Б. (2018). Дистрес на идентичността, проактивно и ригидно осмисляне, депресия и тревожност при български студенти във възникваща зрелост. <i>Психологични изследвания</i>, 21(1), 57-69</p>	<p>Papazova, E., Bakracheva, M. & Andreev, B. (2017). Identity distress, reflection and rumination, depression and anxiety of Bulgarian students in emerging adulthood. <i>Psychological research</i>, 21(1), 57-69</p>
<p>Резюме: Периодът на възникваща зрелост се характеризира с някои специфични особености, свързани с изграждането на идентичността. Интерес за нас представляват основно измеренията във връзка с изживявания дистрес, свързан с изграждането и поддържането на идентичността, възможните варианти на себerefлексия – проактивна и ригидна, и възприетите тревожност и депресивност. Представени са резултатите от 202 изследвани лица на възраст 17–30 години. Резултатите показват, че общото ниво на дискомфорт и продължителността на преживян дистрес корелират от слабо до умерено с ригидното осмисляне, тревожността и депресията. Процесите на себerefлексия оказват по-силно влияние върху продължителността на изпитвания дистрес, отколкото върху общото ниво на дистрес. Себerefлексията няма значима медиращата роля във връзката между депресията и общото ниво на дистрес. Изследването открива нови възможности за по-добро разбиране на моделите на себепознание в процеса на изграждане на идентичността, както и</p>	<p>Abstract: The period of emerging adulthood is characterized by some specific features, related to the achievement of identity. Our interest is focused primarily on the dimensions of the identity distress, associated with the building and maintaining of identity, the possible variants of self-reflection – rumination and reflection, and the perceived anxiety and depression. The results of 202 subjects, aged 17-30 years are presented. The results show that the overall level of discomfort and the duration of experienced distress correlate from mild to moderate with rumination, anxiety and depression. Self-reflection processes have a stronger impact on the duration of the distress than on the general level of distress. Self-reflection has no significant mediating role in the relationship between depression and the general level of distress. The research reveals new opportunities for a better understanding of the patterns of self-knowledge in the process of identity formation, as well as the ability to prevent the shift to clinical attention.</p>

<p>възможност за предпазване от преминаване към фокуса на клинично внимание</p>	
<p>7.36. Бакрачева, М. и Манолов, М. (2018). Субективна представа за себе си в контекста на социалното равенство/неравенство? В: Сборник доклади от Тринадесета национална конференция по етика Морал и етика на равенството и неравенството в съвременното българско общество, Авангард Прима, София, 359-372</p>	<p>Bakracheva, M. & Manolov, M. (2018). Subjective self-perception in the context of social equality / inequality? In: Proceedings of the Thirteenth National Conference on Ethics Morality and Ethics of Equality and Inequality in the Contemporary Bulgarian Society, Avangard Prima, Sofia, 359-372</p>
<p>Резюме: Образът за себе си е многоаспектен и включва реалната и идеалната представа за себе си, както и очакванията на средата и значимите други. По този начин се отразява процесът на изграждане на идентичността, задвижвана от вътрешни търсения и надличностни очаквания, които се интегрират или противопоставят. Своеобразната ориентация и включеност на личността преминава през опитите за балансиране между знанието за себе си, изискванията, нахлуващи отвън, и представата, очертаваща допускания синхрон между себе си и социалното. Това включване, протекло успешно или не, дава живот на надперсоналното.</p>	<p>Abstract: The self-perception is multidirectional and includes the real and ideal perception of Self, as well as the expectations of the environment and significant others. This reflects the process of identity formation, driven by inner and outer expectations that are integrated or opposed. The specific personal orientation and involvement illustrates the constant search for balance between the knowledge about oneself, the requirements invading from the outside and the idea, outlining the allowed synchronicity between the individual and the social. This integration, successful or not, gives life to the superpersonal.</p>
<p>7.37. Бакрачева, М. (2018). Етиката и мястото и в психологическата практика и изследвания. <i>Етически изследвания</i>, 3(2), 388-396</p>	<p>Bakracheva, M. (2018). Ethics and its place in the psychological practice and research. <i>Ethical Studies Journal</i>, 3(2), 388-396</p>
<p>Резюме: Етиката в психологията покрива широка сфера на професионални дейности – педагогическа психология, организационна психология, консултативна и клинична психология, изследвания, преподавателска дейност и т.н. Основният ни фокус не са етичните стандарти, а очертаване на двете посоки на същността на етиката – като насоки, които целят защита на клиента (потребителя) и практикуващите, но най-вече като лична ценност, която следва да се развива и поддържа през целия жизнен цикъл.</p>	<p>Abstract: The ethics in psychology covers a wide range of professional fields – educational psychology, organizational psychology, clinical psychology, counselling, research, lecturing, etc. Our main focus is not on ethical standards but on outlining the twofold essence of ethics – as guidelines, protecting both clients and practitioners but most of all as personal value that is to be developed throughout life span.</p>
<p>7.38. Bakracheva, M. (2019). Differentiation of Social Roles and Life Domains as Predictor and Promoter of Flourishing. <i>Psychology</i>, 10(8), 1188-1216, doi: 10.4236/psych.2019.108077</p>	<p>Бакрачева, М. (2019). Диференциране на социалните роли и жизнени сфери като предиктор и стимул на процъфтяването. <i>Psychology</i>, 10(8), 1188-1216, doi: 10.4236/psych.2019.108077</p>
<p>Abstract: The article outlines the predicting effects of the self-congruence, attachment, stress, anxiety, depression, and happiness, on flourishing. The differentiation of social roles and life domains is included as a</p>	<p>Резюме: Статията описва предиктивната функция на съгласуваността на Аз-а, привързаността, възприемания стрес, тревожността, депресията и щастието върху</p>

<p>supposed pathway to flourishing and well-being promotion. 359 volunteers completed self-congruence, stress, anxiety and depression, relationships, happiness, differentiation and flourishing self-reporting scales and incomplete sentences on the daily way they differentiate their life domains and social roles as a form of preventive and proactive coping. In the hierarchical model, the accounted flourishing dispersion is 84% with predictors' differentiation, happiness, low depression and relationships avoidance. In addition, the main effect of differentiation on both flourishing and all its predictors is reported. This leads to the conclusion of the importance of interventions to equip individuals with good differentiation abilities throughout life cycle.</p>	<p>процъфтяването. Диференцирането на социалните роли и жизненни сфери е включено като предложен път към процъфтяването и стимулирането на психичното благополучие. Изследването обхваща 359 лица, които са попълнили самооценъчни скали за съгласуваността на Аз-а, стрес, тревожност, депресия, взаимоотношения, щастие, диференциация и процъфтяване, а за начина, по който диференцират жизнените сфери и социалните роли е използван методът на недовършени изречения като форма на превантивен и проактивен копинг. Йерархичната регресия показва, че обяснената дисперсия на процъфтяването е 84% с предиктори диференциацията, щастието, ниските нива на преживявана депресия и избягване във взаимоотношенията. В допълнение е отчетен директен ефект на диференциацията и върху процъфтяването, и върху всички предиктори. Това води до заключението за ползата от интервенции, които имат за цел изграждане на умения за диференциация в хода на жизнено развитие.</p>
<p>7.39. Bakracheva, M. (2019). Coping Effects on Life Meaning, Basic Psychological Needs and Well-Being., <i>Psychology</i>, 10(1), 1375-1395, doi: 10.4236/psych.2019.1010090</p>	<p>Бакрачева, М. (2019). Ефекти на копинг стратегиите върху възприемания жизнен смисъл, базовите психични потребности и психичното благополучие. <i>Psychology</i>, 10(1), 1375-1395, doi: 10.4236/psych.2019.1010090</p>
<p>Abstract: The article outlines the effects of the proactive coping on well-being in a convenient sample comprising 350 Bulgarians, aged 18 - 55. Volunteers were administered self-assessment instruments, describing coping strategies, basic psychological needs, life purpose, resilience, conspiracy beliefs, happiness and life satisfaction. Results reveal that the proactive coping predicts life satisfaction and happiness, autonomy, competence and relatedness as basic needs. Presence of life meaning and search for meaning are confirmed to be quite opposite constructs. Presence of meaning is negatively related to coping strategies and well-being. For this sample adaptive and well-being promoter is search of meaning and less reliance on fixed commitments, expressed in the presence of meaning. This suggests that if a person prefers to maintain commitments</p>	<p>Резюме: Статията описва влиянието на проактивния копинг върху психичното благополучие в срезово изследване с 350 лица на възраст 18–55 г. Използвани са самооценъчни инструменти за определяне на копинг стратегиите, базовите психични потребности, жизнената цел, резилиънс, конспиративните вярвания, щастието и удовлетвореността от живота. Резултатите разкриват, че проактивният копинг е предиктор на удовлетвореността от живота и щастието, автономността, компетентността и свързаността с другите като психични потребности. Потвърждава се, че наличието на смисъл в живота и търсенето на смисъл са отделни конструктори. Наличието на смисъл има отрицателна връзка с копинг стратегиите и психичното благополучие.</p>

<p>without further exploration, this prevents development and lowers the level of well-being.</p>	<p>Адаптивно за тази група изследвани лица, което повишава психичното благополучие, е търсенето на смисъл и по-малко придържане към фиксирани избори, което се отразява в наличието на смисъл. Това предполага, че ако човек предпочита да поддържа направените избори без по-нататъшно изследване, това своеобразно спира развитието и повишава усещането за психично благополучие.</p>
<p>7.40. Bakracheva, M. (2020). The meanings ascribed to happiness, life satisfaction, and flourishing. <i>Psychology</i>, 11, 87-104, doi: 10.4236/psych.2020.111007</p>	<p>Бакрачева, М. (2020). Смисълът, придаван на щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването. <i>Psychology</i>, 11, 87-104, doi: 10.4236/psych.2020.111007</p>
<p>Abstract: This study aims at describing what happiness, life satisfaction, and flourishing mean to the respondents and if the previously generated associations influence the self-reported levels of well-being. The design of the study is cross-sectional, qualitative and quantitative. The sample comprises 351 volunteers aged 20 - 55, divided into two groups. Both groups have been administered happiness and life satisfaction scales and PERMA profiler. One of the groups simply replied to the self-report scales, while the volunteers from the second group have been asked to generate free associations of words/expressions they relate to happiness, life satisfaction, and flourishing prior to replying to the self-report scales. The results reveal that the free generated associations for happiness, life satisfaction, and flourishing, have common, however different meaning. Happiness turns out to be linked mostly with intrinsic predictors, e.g. love, balance and harmony, whereas life satisfaction comprises extrinsic (self-realization, success) and intrinsic factors (close people, positive emotions). Flourishing is most of all explained by similar concepts (happiness, life satisfaction) and also relates both to extrinsic and intrinsic domains (career, satisfaction; love, and joy). Previously generated associations have no effect on the reported experienced happiness and life satisfaction and have partial effect on the flourishing scales. The positive emotions and relations are not influenced; however self-reflection is related to the cognitive variables. When respondents have first thought about what flourishing means to them, they give lower scores for accomplishment, engagement and life meaning. This suggests that well-being is related to different intrinsic and extrinsic</p>	<p>Резюме: Проучването има за цел да опише какъв смисъл влагат респондентите в щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването и дали предварително генерираните свободни асоциации оказват влияние върху отчетените нива на преживявано психично благополучие. Изследването е срезово, със смесен количествено-качествен дизайн. Изследвани са 351 лица на възраст 20–55 години, разделени на две групи. И двете групи са попълнили самооценъчни скали за щастие, удовлетвореност от живота и профила за процъфтяване. Едната от групите директно е попълнила въпросниците, а другата група първо е генерирала свободни асоциации – думи/изрази какво свързва с щастието, удовлетвореността от живота и процъфтяването. Резултатите показват, че смисълът, влаган в щастие, удовлетвореност от живота и процъфтяване, е както сходен, така и различен. Щастието е свързано преди всичко с вътрешни предиктори като любов, баланс и хармония, докато удовлетвореността от живота обхваща и външни (себереализация, успех), и вътрешни фактори (близки, позитивни емоции). Процъфтяването се описва преди всичко със сходни концепти (щастие, удовлетвореност от живота), но се отнася и до външни, и до вътрешни сфери (кариера, удовлетвореност; любов и радост). Генерирането на асоциации преди попълване на самооценъчните скали не оказва влияние върху количествено</p>

<p>predictors that follow different pathways and this is one of the keys for promotion of flourishing.</p>	<p>определените стойности на възприемани щастие и удовлетвореност от живота и има частично влияние върху скалата за процъфтяване. Положителните емоции и взаимоотношенията с другите не се влияят, докато себerefлексията е свързана с когнитивните измерения. Когато респондентите първо са помислили за това какво означава процъфтяването за тях, дават по-ниски стойности за скалите постижения, ангажираност и жизнен смисъл. Това предполага, че психичното благополучие е обвързано с различни вътрешни и външни предиктори, които имат различни механизми на предиктиране, и това е един от пътищата към стимулиране на процъфтяването.</p>
<p>7.41. Bakracheva, M. (2020). Identity in adulthood – stable or flexible. <i>Open Journal of Social Sciences</i> 8(4), 1-13; doi: 10.4236/jss.2020.84001</p>	<p>Бакрачева, М. (2020). Идентичността в зряла възраст – стабилна или гъвкава. Identity in adulthood – stable or flexible. <i>Open Journal of Social Sciences</i> 8(4), 1-13; doi: 10.4236/jss.2020.84001</p>
<p>Abstract: The traditional approach to identity is focused on research of identity attainment in adolescence and early adulthood. Research of identity in adulthood is scarce, but outlines interesting perspectives. This article is focused on the specific features, typical for the transitional periods of identity reformulation throughout lifespan as adaptive response to the experienced contextual specificity. 703 Bulgarian volunteers in total, aged 18 - 60, were administered EOMEIS-2 in two different periods—2008 and 2018. The main objective of the study is three-fold: 1) to account changes in identity statuses distribution in the two time points—2008 and 2018; 2) to describe the most preferred identity status for adults in Bulgaria; and 3) to outline the most frequent statuses as ensuring the best adaptation of the person to the context. The general results reveal that there is no change in the distribution of the identity statuses. 82% of the adults prefer to postpone their stable commitments and reorganize their identity. Furthermore, this is not a result of inner choice but mainly adaptive response to the requirements of the context. Environment, perceived as unstable and preventing strong commitments, results in identity choices postponement as most adaptive person-context transaction.</p>	<p>Резюме: Традиционно идентичността се разглежда от гледна точка на изграждането в юношеството и ранната младост. Изследванията на идентичността в зрелостта не са много, но очертават интересни перспективи. Статията е насочена към специфичните характеристики, които описват транзитивните периоди на преформулиране на идентичността в хода на жизнено развитие като адаптивен отговор към възприеманите характеристики на контекста. Изследвани са 703 лица на възраст 18 – 60 години, които са попълнили въпросника за обективно измерване на статуса на идентичност EOMEIS-2 в два различни периода - 2008 г. и 2018 г. Изследването има три основни цели: 1) отчитане на промените в разпределението на статусите на идентичност в две времеви точки – 2008 г. и 2018 г.; 2) определяне на предпочитаните статуси на идентичност от изследваните лица; и 3) очертаване на най-изразените статуси на идентичността като осигуряващи чувство за оптимална адаптация на индивида към средата. Общите резултати разкриват, че не се</p>

	<p>наблюдава разлика в разпределението на статусите на идентичност. 82% от възрастните предпочитат да отложат стабилните си избори и да удължат процеса на преформулиране на идентичността си. Също така, това не е резултат от вътрешно детерминиран избор, а представлява адаптивен отговор към изискванията на контекста. Среда, която се възприема като нестабилна и неподкрепяща стабилните избори, води до отлагане на изборите на идентичността като най-адаптивен отговор на транзакцията индивид-среда.</p>
<p>7.42. Zamfiorov, M. Bakracheva, M. Kolarova, Ts. & Sofronieva, E. (2020). Working and learning online during COVID-19. <i>Education and Technologies Journal</i>, 11(1), 91-98; doi: http://doi.org/10.26883/2010.201.2212</p>	<p>Замфиров, М, Бакрачева, М., Коларова, Ц., Софрониева, Е. (2020). Неприсъствена форма на обучение в условията на COVID-19. <i>Образование и технологии</i>, 11(1), 91-98; doi: http://doi.org/10.26883/2010.201.2212</p>
<p>Abstract: The present article outlines the results from several studies, conducted prior to and after the emergency related to COVID-19 in Bulgaria. They all aim at describing how different groups of volunteers – general population, teachers, school and university students – adapt to the new situation and what their attitudes towards online and blended forms of training are. Based on our research findings, the most adaptive framework for crisis management has been proposed here. The general conclusion of our studies is that all participants in the survey, regardless of their age or gender, exhibit similar patterns of behaviour and reactions during the four month period of COVID-19 outbreak. This is a clear indication that a broad framework to support the whole community should be sought. One of the findings is that in an ambiguous and unpredictable context, highly dependent on the global course of the pandemic, participants in the educational process feel secure when they know they can achieve their set educational short-term or mid-term goals, like for example, finish the school or university year. Another conclusion is that in order to feel secure and successful, participants need to have a sense of control over their own lives, which can be achieved and enhanced by a positive and supportive environment which can assure flexibility.</p>	<p>Резюме: Докладът представя резултатите от няколко проучвания, проведени преди и след обявяване на извънредното положение, свързано с COVID-19 в България. Тяхната цел е да опишат как различни групи – обща извадка, учители, ученици и студенти, се адаптират към новата ситуация и какви са нагласите им към обучението в електронна среда и хибридно обучение. На базата на заключенията се опитваме да изведем най-адаптивната рамка за управление на кризите. Общото заключение от проучванията ни е, че всички участници в изследванията, независимо от възрастта и пола, проявяват сходен модел на поведение и реакции по време на четирите месеца на периода на пандемията от COVID-19. Това е ясна индикация, че трябва да се търси широка рамка за подкрепа на цялата общност. Едно от заключенията е, че при неясна и непредсказуема среда, която във висока степен зависи от глобалния ход на пандемията, участниците в образователния процес се чувстват сигурни, когато знаят, че могат да постигнат краткосрочните или средносрочните си образователни цели, като например завършване на учебната година. Друго заключение е, че с оглед подкрепа на сигурността и усещането за успех, участниците трябва да имат усещане за контрол върху живота си, което може да</p>

	се постигне и подсили чрез позитивна и подкрепяща среда, осигуряваща гъвкавост.
7.43. Бакрачева, М. и Шиваров, Н. (2021). Предпочитан начин на управление и комуникационни характеристики на роботите асистенти в зависимост от индивидуалните нужди на потребителите. <i>Професионално образование</i> , 23(2), 150-166, ISSN 1314–8567 (Online), ISSN 1314–555X (Print)	Bakracheva, M. & Chivarov, N. (2021). preferences for control and communication of the robots – assistants depending on the individual needs of the users. <i>Vocational Education</i> , 23(2), 150-166, ISSN 1314–8567 (Online), ISSN 1314–555X (Print)
Резюме: Статията представя резултатите от проект, насочен към ползването на работи асистенти в перспективата на повишаване на качеството на живот в условията на застаряване на населението в Европа и увеличаване на процента лица със затруднения. Това поставя нов фокус на обединяване и интегриране на усилията на различни науки в търсенето на адекватни предлагани мерки на оперативен ниво през призмата на какво могат, а не какво не могат лицата със специфични затруднения и поддържане на автономността на самотно живеещите стари хора. Описани са предпочитанията по отношение на начина на управление на робота асистент и външните му характеристики и изпълнявани функции на лица със затруднения и самотно живеещи възрастни. В тази връзка са изведени две групи фактори – общото и различното в потребителските предпочитания, което може да даде ценни насоки за оптимално отчитане на общите и индивидуалните характеристики и потребности	Abstract: The article outlines the results of a project aimed to describe the use of robot assistants in the light of improving the quality of life in the context of an aging population and increased percentage of people with disabilities in Europe. This shifts the focus to uniting and integrating the efforts of different sciences in search for adequate operating measures and stressing on what people with specific difficulties can, but not on what they cannot do, and maintenance of the autonomy of seniors living alone. The preferences regarding the assistant robot's control, appearance, functions, and voice, people with disabilities and seniors living alone have, are described. Two groups of users' preferences are identified - universal and specific, which is a valuable guidance for optimal consideration of the general and subjective characteristics and needs.

**V. Студии, публикувани в редактирани колективни толове /показател Г- 9/
(Studies published in peer-reviewed collective volumes / indicator G-9/)**

9.1. Замфиров, М, Бакрачева, М. (2020). Модел за използване на хипноза като средство за регулиране на адаптацията към „безтегловност“. Годишник на СУ Св. Климент Охридски, Факултет по науки за образованието и изкуствата, книга <i>Педагогически науки, том 113, 7-31</i>	Zamfirov, M. & Bakracheva, M. (2020). Hypnosis-based model facilitating adaptation to “weightlessness”. Annual of St. Kliment Ohridski, Faculty of Educational Studies and the Arts, book <i>Educational Sciences, volume 113, 7-31</i>
Резюме: Изведен е концептуален модел, фокусиран върху възможностите за прилагането на хипнозата като начин за скъсяване на периода на адаптация към промяна във физическата среда и/или свързаните с това преживявания или страхове, които	Abstract: The suggested conceptual model is focused on the implementation of hypnosis as a way of shortening the period of adaptation to changes in the physical environment and / or related experience or fears, which we define as a state of weightlessness - real or subjectively perceived. The general framework

<p>определяме като „състояние на безтегловност“ – реална или като възприемано усещане. Схематично е представена обща рамка, която да може да бъде персонализирана в зависимост от индивидуалните особености и ситуация и чиято обща насоченост е да „овластява“ преминалите програмата и да им дава инструмент за вътрешен контрол и себерегулиране на възприятията, преживяванията и поведението. Възможни целеви групи, на които сме се спрели, са лица с фобия от летене, както и спецификата в адаптацията при летци и астронавти. Това отразява същността на концептуалния модел на адаптация чрез овластяване с помощта на хипноза.</p>	<p>is schematically outlined and is meant to be personalized according to the individual features and situation, always designated to "empower" those who have passed the program and to provide them with an instrument for self-control and self-regulation of perceptions, experiences and behavior. We have focused on some possible target groups, like, people who have a fear of flying, as well as pilots and astronauts and their specific features of adaptation. This illustrates the essence of the conceptual model of adaptation through empowerment using hypnosis.</p>
<p>9.2. Тоцева, Я. и Бакрачева, М. (2020). Педагогическата комуникация в условията на извънредно положение. В: Сборник доклади от научно-практическа конференция Педагогическата комуникация: Вербална и визуална, Faber, 11-50</p>	<p>Totseva, Y. & Bakracheva, M. (2020). Pedagogical communication during the emergency epidemic situation. In: Proceedings of scientific conference Educational Communication: Verbal and Visual, Faber, 11-50</p>
<p>Резюме: В доклада се представят резултатите от проучване на моментната картина за начина на адаптиране на учителите към извънредната ситуация и необходимостта да преминат в много кратки срокове към дистанционно обучение без предварителна дидактическа, методическа, технологична и психологическа подготовка. Данните са от 1345 учители, получени в периода на извънредно положение. Проследени са въпросите, свързани с техническата и ресурсна обезпеченост, промяната в комуникацията по хоризонтала – с колеги, родители, ученици, и по вертикала – с директори, Инспекторат и Министерство на образованието, трудностите и решенията, които учителите предлагат. Очертаните резултати са важни от гледна точка на приоритетите, които следва да се адресират в по-широк план с цел ефективното управление на продължаващата криза, свързана с COVID-19, и могат да бъдат екстраполирани в дългосрочен план за кризисни ситуации.</p>	<p>Abstract: The article outlines the results from a cross-sectional survey, conducted during the COVID-19 emergency pandemic situation among a convenient sample, comprising 1345 teachers. It outlines the specific forms of teachers' adaptation to the emergency and the need of immediate shift to online work without preliminary didactic-methodical, and psychological training. The focus is on the technical and resource provisioning, specificity of the horizontal communication with colleagues, parents, students and of the vertical communication with principals, inspectorates and the Ministry of Education; the obstacles and the solutions which teachers suggest. The findings are important since they are related to the priorities which should be addressed in order to achieve effective management of the continuing crisis related to the COVID-19. Furthermore, these implications can be extrapolated in long-term perspective as indicative for education in crisis situations.</p>

**VI. Публикувана глава от колективна монография /показател Г- 10/
(Chapter in collective monographs / indicator G-10 /)**

10.1. Бакрачева, М., Замфиров, М., Коларова, Ц. и Софрониева, Е. (2020). Живот в условията на криза (COVID-19, 2020), ISBN 978-619-91067-4-7; COBISS.BG-ID – 42402312

Bakracheva, M., Zamfirov, M., Kolarova, Ts. & Sofronieva, E. (2020). Living in pandemic times (COVID-19 survey), ISBN 978-619-91067-4-7; COBISS.BG-ID – 42402312



Резюме:

Изследването „Живот в условията на криза (COVID-19, 2020 г.)“ е проведено като част от международно проучване COVID-19 International Survey на университета Вандербилт, Тенеси, САЩ, с участието на изследователски екипи от 12 страни: Бангладеш, България, Индия, Израел, Китай, Колумбия, Нидерландия, Норвегия, Португалия, Перу, САЩ и Турция. Монографията съдържа два основни компонента – първо, данните за България от международното проучване на университета Вандербилт, Тенеси, САЩ, и второ, резултатите за ситуацията в страната по въпроси, разработени от екипа на ФНОИ на Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Първият компонент проследява начина на възприемане на кризата, провокирана от пандемията, преживяваните емоции и стрес, копинг стратегиите, упражняваните дейности и сфери на интерес. Въпросникът е разработен в рамките на теорията за стреса и оценяването на ситуацията с цел открояване на значението върху оптимистичната нагласа за развитие на ситуацията, емоционалното преживяване и когнитивното преосмисляне и поведенческите реакции, оценката за физическо и психическо състояние и възприемания потенциал за справяне със стресогенното събитие (Kirsby et al., 2020). Вторият компонент изследва споделянето на конспиративни теории, отношението към фалшивите новини, позицията на респондентите по отношение на гражданските им права и доверието в институциите. Като изследваме мислите,

Abstract:

The present research is based on a survey conducted online from 20th May to 25th June 2020. It outlines how people adapt to life in pandemic during this four-month period, after the first cases of coronavirus disease in Bulgaria were officially reported on 8th March 2020. This period was both short in view of the unpredictable course of the outbreak and its implications and long if perceived as an individual experience of people who needed to cope with the new reality and find an effective form of adaptation. The generated anxiety, coming from health issues, physical restrictions due to the lockdown, changes in the study or work environment and employment, and other changes in the daily routine, led to an increased perceived stress in people. A strong need was felt for having short-term and long-term strategies for adaptation. Studying how people tackled all changes in this fast-changing environment represented a challenge we were ready to take. Hence, our general research aim was to explore the issue in depth and study the overall disposition and mindset of people. Living in Pandemic Times (COVID-19 Survey) is a twofold objective research project. First, it offers data on the Bulgarian experience collected for the “COVID-19 International Survey” at the Vanderbilt University, Tennessee, USA (Kirsby et al., 2020). The international research team consists of experts from 12 countries: Bangladesh, Bulgaria, India, Israel, China, Columbia, the Netherlands, Norway, Portugal, Peru, the USA and Turkey. Secondly, it reveals data on the current situation in the country, which was collected on a different battery of questions designed by the research team at the Faculty of Educational Studies and the Arts, “St. Kliment Ohridski” University of Sofia. We took equal interest in exploring the individual and

чувствата и поведението на хората, правим опит да очертаем как кризата, породена от COVID-19, е повлияла на психичната регулация на поведението на българите в периода. Целта е да се получи цялостна картина за това как участниците в изследването осмислят извънредната поради Covid-19 обстановка, емоциите, които преживяват, и дейностите, които им помагат да продължат напред. Потърсен е отговор на следните въпроси: какви са очакванията на изследваните лица за бъдещето; кое е това, което им липсва в условията на криза; как виждат ситуацията през своя поглед; какви са копинг стратегиите, които предпочитат; какви са равнищата на преживяван стрес и психичното им благополучие; какво е отношението им към конспиративните теории във връзка с коронавируса; какво е отношението им към ограничаването на човешките права и свободи; как виждат мястото на неприсъственото обучение; и какво е доверието им в здравната система. Изследването е проведено в периода 20 май – 25 юни 2020 г., а анализът проследява начина на адаптация към живот в условията на пандемия в периода от четири месеца след обявяването на първите случаи на заразени със SARS-CoV-2 в България. Този период е едновременно кратък, предвид неясната ситуация на развитие на пандемията като продължителност и последствия, и достатъчно дълъг, за да е възприет индивидуално в достатъчно силна степен и всеки да е намерил свои начини за адаптиране и продължаване на живота в условията на криза.

Прогнозите най-общо в момента са, че има месеци до откриването на ваксина, а по отношение на финансовата стабилност – че икономиката не би могла да се възстанови преди 2022 г. и че е вероятна дългова криза в еврозоната 1. Тревожността, свързана със здравето, обективните затруднения, свързани с упражняването на дейност и заетостта, провеждането на учебния процес и промените в ежедневието, като цяло създават нова обстановка и повишен стрес, свързан с организирането и планирането на

common pathways of adaptation. In times of crisis, the current state of affairs is of utmost importance and it triggers more than ever individual responses and reactions which can be highly subjective. In general, major changes, most often experienced as being stressful, provoke reactive behaviour patterns. However, succeeding in adapting to the new circumstances can incite readiness to apply a set of more proactive strategies for stress management in the long run. We believe that both common and individual responses should be taken into account in order to fully comprehend and address people's needs if we want to be of assistance during life in pandemic. The consistent messages coming from all stakeholders and policymakers on a national level are expected to ensure a framework, which will enable easier individual adaptation through coping resources and personal control. The research results reveal a set of interesting constellations which have been discussed in detail. At present the exhibited levels of stress and anxiety are within the normal range. Interestingly, the levels of well-being are quite high which may be due to the experienced positive emotions and felt optimism about the future. Evidently, security and personal control are the key needs which have to be addressed. While exhibiting individual differences and preferences, people are also taking comfort in common things which bring about a feeling of stability and security. Active, passive, and accommodative behaviour and coping are related to how people perceive and evaluate the pandemic crisis. Active coping is associated with respondents who perceive the implications of the crisis as being strong. Their perceptions may be due to the existing restrictions in their life and lower outcomes despite one's efforts. Active coping is a problem-focused technique; it is not related to finding negative or positive sides of the situation. The accommodative coping on the contrary, has no relation to the pandemic implications but correlates with how people assess the negative and positive sides of the situation. Accommodative coping is reactive, however, in essence, it is an induced form of active adaptation, resulting from reassessing, reorganizing and constantly prioritizing all the new options and possibilities in the situation. This on its turn leads to increased sense of personal control, less stress and higher level of well-being. Passive

живота. По тази причина е от значение да се проучи как хората се справят и адаптират към превърналото се в клише „ново нормално“ или директно казано – към новата реалност. На тази база сме се опитали да очертаем общата линия на потребностите, липсите и възможностите те да бъдат посрещнати в новите условия на живот. Интерес представляват както различията, така и общите тенденции в модела на адаптиране. В момент на криза на преден план излиза влиянието на конкретната ситуация, чиято значимост и степен на засягане се оценяват субективно. Промените в ролята на стресор налагат реактивно поведение, но успешната адаптация може да се превърне в основа за изграждането на проактивни стратегии и готовност за управление на стреса и регулиране на поведението в по-продължителен времеви план. Основната идея е, че както общите моменти, така и фокусът върху специфичното, очертават линията, която

може да доведе до по-обхватно разбиране на конкретните потребности, които следва да бъдат адресирани, за да се осигури подкрепа в процеса на продължаване на живота в условията на пандемичната криза. Резултатите са индикативни, те са с голяма дисперсия и неравномерно разпределени, което е логично обяснимо с определящото влияние на ситуацията, която провокира по-скоро общ модел на адаптация и доминира над влиянието на личностните диспозиции. Това обуславя търсенето не на класически обяснителен модел, който не може да бъде потвърден безусловно, а на извеждане на акцентите, специфични за конкретната ситуация. Въпреки това, моментната „снимка“ и очертаните тенденции дават важна информация за реакциите на хората и начините, по които те се адаптират към промяната във външните условия. Представяме резултатите от нашето изследване с надеждата да е полезно за всеки, който търси своите отговори за преминаването през криза. Опитали сме се да представим суровите данни и

copng strategies are non-adaptive. In a nutshell, a context, which leaves no room for cognitive and behaviour disengagement and active problem solving, instigates the ability to adapt and accommodate. This seems to be the most effective strategy which when applied properly leads to less perceived stress and negative emotions and more positive experiences which enhance one's well-being. We hope that the research findings and outlined trends will be beneficial for all stakeholders, and particularly those involved in setting up a macro-framework which will equip people with effective mechanisms for crisis management.

результатите от изследването по начин, който да позволи допълнителното им обработване и анализиране, както и те да бъдат сравнявани с такива от бъдещи изследвания, което според нас дава възможност за задълбочаване на научното разбиране на психичната регулация на човешкото поведение.

10.2. Бакрачева, М., Замфиров, М., Коларова, Ц. и Софрониева, Е. (2021). Живот в условията на криза (COVID-19, вълна 2), Веда Словена – ЖГ, ISBN 978-954-8846

Bakracheva, M., Zamfirov, M., Kolarova, Ts. & Sofronieva, E. Living in pandemic times (COVID-19 survey - wave 2)



Резюме:


Представените резултати са продължение на изследването, проведено в началото на 2020 г., което е описано в монография за първия етап на пандемията и начина на адаптиране на хората към новата ситуация. В двете изследвания се опитваме да проследим дали адаптирането и себерегулацията към промените в условията на живот в пандемия са различни или по-скоро еднообразни в два времеви момента – при Вълна 1 и Вълна 2. Самите ситуации се описват с различна степен на познаване на „заплахата“, налагани мерки като степен на рестрикция и лични ресурси. Времевите точки на изследване са април–юни 2020 г. и ноември–декември 2020 г. Доколкото Вълна 1 се описва със значително по-малък брой заразени и боледуващи лица, което постави респондентите пред не толкова лично изпитана, а по-скоро невидима заплахата, ситуацията е много различна по време на Вълна 2. Във втория период на изследването личният опит на всеки значително нарасна – било по информация от познати, било и от реалния сблъсък с коронавируса. Същевременно при Вълна 1 мерките бяха значително по-рестриктивни – локдаун, затворени открити пространства като паркове и градини, в сравнение с

Abstract:

The present study is preceded by a comparable study conducted in early 2020, and described in our first book on the pandemic and how people had been adapting to the new reality during its first outbreak. In both studies, which coincided with the first and the second wave of Covid-19, our team had tried to search and account for any differences and similarities in the processes of people’s self-regulation and adaptation to the fastchanging circumstances of living in pandemic times. The situations are described by observing varying degrees of awareness of the 'threat', and measures imposed (such as different degrees of restriction, personal resources, etc.). The two surveys were conducted from April to June 2020 and from November until December 2020, respectively. While the first wave of the pandemic was looked upon as a period when there was a significantly lower number of infected and sick people registered, which made the respondents face a less personal and somewhat invisible threat, the situation seemed to be quite different during the second wave. During the second research period, the respondents exhibited greater personal experience and awareness of the matter which was either due to the information shared by their acquaintances or their own experience of Covid-19. It is also worth mentioning that the measures, taken during the first wave, were far more restrictive in Bulgaria (e.g. the lockdown, lack of

мерките при Вълна 2, включващи само частично затваряне. Непроменена е ситуацията само за висшите учебни заведения. Това има различни отражения и върху бизнесите, които по различен начин реагираха на по-силните рестрикции през двата периода. Трябва да добавим, че основен акцент при Вълна 1 беше гневът от несъобразеността на мерките спрямо ситуацията и финансовите притеснения, докато при Вълна 2 тези безпокойства са съпроводени и с нарастване на опасенията, свързани със самото заболяване и неяснотата по отношение на ваксините. От друга страна, Вълна 1 беше съпроводена от очакване на лятото, докато върху въздействията на Вълна 2 се отрази и характерният за зимните месеци живот. Всичко това на фона на неяснотата какво ни очаква, още колко време ще продължи то, както и на личните ресурси, които всеки в по-малка или по-висока степен е натрупал през изминалите месеци, поставя основния въпрос – отразява ли се цялостната динамика и всички промени върху предпочитаните копинг поведения, извършвани дейности за разсейване, преживявани емоции, стрес и нивото на психично благополучие. Към момента на подготовка на тази монография търпят още по-динамична промяна както пандемичната обстановка, така и акцентите във връзка с изведената „инфодемия“, важният въпрос, свързан с ваксинирането, почти ежедневното подаване на информация за мутации и нови щамове на фона на стремглав ръст на заболяемостта. Промените са колкото бързи и в различни посоки, толкова и оставащи в една обща рамка – на несигурност, бомбардиране с информация, свързана едновременно със заплахата и с още по-засилено възприемане, че краят е далеч и че още години ще живеем с коронавируса, и осъзнаването на крайния резултат – нужда от дълготрайно съобразяване с различни ограничения. Като автори на тази монография, макар да се стараем да работим бързо, напълно разбираме, че още докато приключваме описанието на Вълна 2, Вълна 3 вече

access to green spaces such as parks and public gardens, etc.) compared to the measures during the second wave which involved only partial closure. Universities were the only places where the situation remained unchanged. All this had diverse impacts on businesses, which reacted differently to the tighter restrictions, imposed on them during the two periods. It should be pointed out that, whilst the main focus during the first wave was on the anger at the inconsistency of the measures taken, and the respondents' financial concerns, during the second wave these concerns were accompanied by growing concerns about the disease itself and the uncertainties which lay ahead about the roll-out of Covid-19 vaccines. On the other hand, whilst the first wave was accompanied by people's anticipation of summer life, the period of winter months took its toll on people's disposition in the second wave. All this, against the background of the uncertainty of what else awaits us and how long it will last, as well as the personal resources that everyone has accumulated to a greater or lesser extent in the recent months, raises the main question, i.e., Would all these changes and dynamic forces affect people's emotions, perceptions of stress and mental well-being as well as their preferences for certain copying modes of behaviour and recreation activities? As we are writing this book, both the pandemic situation and the so-called "infodemia" (e.g. the topical issue of vaccination, the almost daily provision of information about mutations and new variants as well as the exponential growth of coronavirus cases) are undergoing even more dynamic changes. These changes are, on the one hand, fast and diverse, and on the other hand, part of a common pathway, a pathway of uncertainty and over-abundance of information on "the threat" and the heightened perception that there is no apparent solution at hand. The inevitable consequence, therefore, is that all people will have to come to terms with the fact that they will need to live with different restrictions and constraints for a long time. As authors and researchers, we are well aware that despite our fast pace of research, by the time we have finished writing this book, we may find ourselves amidst a third and fourth wave of Covid-19 which could cause a new kind of damage and harm to individuals and society as a whole. Covid-19 has been a topical issue, inevitably

<p>върхлита личността и обществото и нанася нови по характер поражения. Темата за пандемията неотменно присъства ежедневно в продължение на вече повече от една година и по различен начин управлява живота на всекиго. Това се отнася както до ежедневието, така и до по-важни въпроси като перспективите и стабилността. Нямаме за цел да навлизаме в сфери като отраженията на обстановката върху психичното здраве на различни групи и населението като цяло или цялостни анализи на ефекта на пандемията в икономически план или върху образователния процес – области извън преките ни компетентности и професионалния ни фокус. Това, което се опитваме да проследим, е промяната и стабилността в начина на адаптиране на хората и се стремим да изведем ефективен модел за себeregулация и управление на стреса във Вълна 2 на пандемичната ситуация. Постарали сме се да направим (в положителен смисъл) изводи в тази посока, които могат да бъдат операционализирани в послания и интервенции, насочени към изграждане на здравословна нагласа към отчитане на момента и свързване с личното целеполагане и развитие в перспективата на проактивен майндфулнес</p>	<p>present in our daily lives for more than a year now. It does rule and affect people's lives in different ways, from daily chores to more global issues such as outlooks, prospects and stability. Our aim is not to address issues such as the impact of the current situation on the mental health of different groups of people and the population as a whole or the effect of pandemic on the country's economy and the educational process, both of which are areas not within our core competency and professional scope of interest. What we are trying to achieve is track down the changes and stability in the way people adapt so that we could bring out an effective model for self-regulation and stress management during periods of crises. We have attempted to draw conclusions (in a positive sense), which could be further transferred in messages and interventions, aimed at building a healthy attitude towards appreciating the present moment and connecting it with one's personal goals and development within the general frame of a proactive mindset. This is the most beneficial outcome of the pandemic, because it really taught us to rely only on ourselves, and for that we should be mindful.</p>
<p>10.3. Bakracheva, M. (2020). Identity and Well-being of Bulgarian Adolescents and Adults: Summarized data for the period 2002-2018. Chapter in: New horizons in education and social studies, vol. 3, 112-158; doi: 10.9734/bpi/nhess/v3</p> <p>Бакрачева, М. (2020). Идентичност и психично благополучие на юноши и зрели хора в България: Резюмирани данни за периода 2002 г. - 2018 г. Chapter in: New horizons in education and social studies, vol. 3 112-158; doi: 10.9734/bpi/nhess/v3</p>	
<p>Abstract: This book covers all areas of education and social studies. This book contains various materials suitable for students, researchers and academicians in the field of education and social studies.</p>	<p>Резюме: Книгата включва всички области на педагогиката и социалните науки. Книгата съдържа различни материали, подходящи за студенти, изследователи и академици в областта на образованието и социалните науки.</p>