ТРУДНОСТИ В САМОРЕГУЛАЦИЯТА НА ПОЗИТИВНИТЕ И НЕГАТИВНИТЕ ЕМОЦИИ В ПРЕХОДА КЪМ ЗРЕЛОСТТА

Даниел Марков
Докторант, ВСУ „Черноризец Храбър“

Резюме: *Настоящата статия представя резултатите от емпирично изследване на трудностите при саморегулацията на позитивните и негативните емоции в периода на прехода към зрелостта. Целта е да се установят особеностите и различията в степента на затрудненията при управлението на двата типа емоционални преживявания. В изследването участват 204 студенти на възраст между 18 и 29 години. За събиране на емпиричните данни е използван Въпросникът за компетентност в регулирането на емоциите на Университета в Пърт (PERCI), а статистическата обработка включва описателен анализ и непараметричния критерий на Уилкоксън за две свързани извадки. Резултатите установяват статистически значими различия ($Z = −6,903$; $p < 0,001$), като трудностите при саморегулацията на негативните емоции са по-силно изразени в сравнение с тези при позитивните. Получените данни потвърждават формулираната хипотеза и подчертават значението на разграниченото изследване на двата аспекта на емоционалната саморегулация във възникващата зрялост.*

Ключови думи: *емоционална саморегулация, позитивни емоции, негативни емоции, трудности в емоционалната саморегулация, възникваща зрялост, студенти.*

DIFFICULTIES IN THE REGULATION OF POSITIVE AND NEGATIVE EMOTIONS DURING THE TRANSITION TO ADULTHOOD

Daniel Markov
PhD student, Varna Free University “Chernorizets Hrabar”

Abstract: *This article presents the findings of an empirical study examining difficulties in the self-regulation of positive and negative emotions during emerging adulthood. The aim is to identify the characteristics and differences in the degree of difficulty experienced when managing these two types of emotional experiences. The study involved 204 university students aged 18 to 29 years. Data were collected using the Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI), and statistical analysis included descriptive statistics and the Wilcoxon signed-rank test for paired samples. The results revealed a statistically significant difference ($Z = −6.903$; $p < 0.001$), with greater difficulties observed in the self-regulation of negative emotions compared to positive emotions. The findings support the proposed hypothesis and highlight the importance of examining these two aspects of emotional self-regulation separately during emerging adulthood.*

Keywords: *emotional self-regulation, positive emotions, negative emotions, emotion regulation difficulties, emerging adulthood, university students.*

УВОД

Емоционалната саморегулация е съществен аспект от психологическото функциониране на личността, свързан със способността за разбиране, приемане и управление на собствените емоционални преживявания. Тя включва процеси, чрез които човек повлиява интензивността, продължителността и изразяването на емоциите в зависимост от конкретната ситуация и поставените цели (Gross, 1999; Koole, 2009). Ефективното регулиране не предполага потискане на нежеланите емоции, а гъвкаво използване на стратегии, които подпомагат адаптивното поведение.

В научната литература вниманието традиционно е насочено предимно към регулирането на негативните емоции, като тревожност, гняв, страх и тъга. Емоционалната саморегулация обаче не се ограничава единствено до овладяването на неприятните преживявания. Позитивните емоции също изискват регулиране, тъй като тяхната интензивност и начин на изразяване невинаги съответстват на изискванията на ситуацията или на дългосрочните цели на личността. Изследвания на редица автори (Carl et al., 2013; Preece et al., 2018) поставят акцент върху необходимостта регулирането на позитивните и негативните емоции да се разглежда като две разграничими, макар и взаимосвързани области на емоционалното функциониране. Подобен подход позволява да се установи дали затрудненията при управлението на емоциите се проявяват в еднаква степен независимо от характера на преживяването.

Особено значение този въпрос придобива в периода на прехода към зрялост, когато младите хора преминават през интензивни личностни и социални промени. Нарастващата самостоятелност, необходимостта от вземане на решения и изграждането на нови взаимоотношения поставят допълнителни изисквания към способността за емоционална саморегулация (Arnett, 2007). В този контекст трудностите при регулирането на емоционалните преживявания могат да се проявяват по различен начин в зависимост от това дали са свързани с позитивни или негативни емоции.

Разграничаването на тези два аспекта поставя важен изследователски въпрос: *Дали младите хора изпитват еднаква степен на затруднения при саморегулацията на позитивните и негативните емоции?* Неговото изясняване би допринесло за по-задълбочено разбиране на особеностите на емоционалната саморегулация във възникващата зрялост и за определяне на областите, в които затрудненията са по-силно изразени.

Целта на настоящото изследване е да се установят особеностите и различията в трудностите при саморегулацията на позитивните и негативните емоции при лица в периода на възникващата зрялост.

В съответствие с поставената цел е формулирана хипотезата, че *трудностите при саморегулацията на негативните емоции са по-силно изразени в сравнение с тези при позитивните емоционални преживявания.*

МЕТОД НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Емпиричното изследване е осъществено в периода септември 2025 – май 2026 г. с участието на 204 студенти на възраст между 18 и 29 години. Извадката обхваща обучаващи се в различни професионални направления в три столични висши училища,

както в редовна, така и в дистанционна форма на обучение. По пол участниците се разпределят на 125 жени (61,3%) и 79 мъже (38,7%), а по възраст – 68 студенти до 22 години (33,3%), 52 студенти между 22 и 25 години (25,5%) и 84 студенти над 25 години (41,2%). Събраните данни са част от по-широко психологическо проучване, като в настоящата публикация изследователският интерес е насочен към индивидуалните различия в степента на затруднения при саморегулацията на позитивните и негативните емоции, независимо от демографските характеристики на изследваните лица.

Изследователски инструментариум

За оценяване на трудностите в емоционалната саморегулация е използван Въпросникът за компетентност в регулирането на емоциите на Университета в Пърт (Perth Emotion Regulation Competency Inventory – PERCI), разработен от Preece et al. (2018), в адаптираната му българска версия от Карастоянов и Христова (2023). Методиката позволява да се изследват особеностите при управлението както на негативните, така и на позитивните емоционални преживявания. Инструментът включва 32 твърдения, обединени в осем подскали, които обхващат четири аспекта на емоционалната саморегулация – контрол, активиране, потискане и толериране. Чрез тях се оценяват затрудненията, свързани с промяната на субективното емоционално преживяване, регулирането на поведенческите реакции и предприемането на действия за управление на емоционалните състояния.

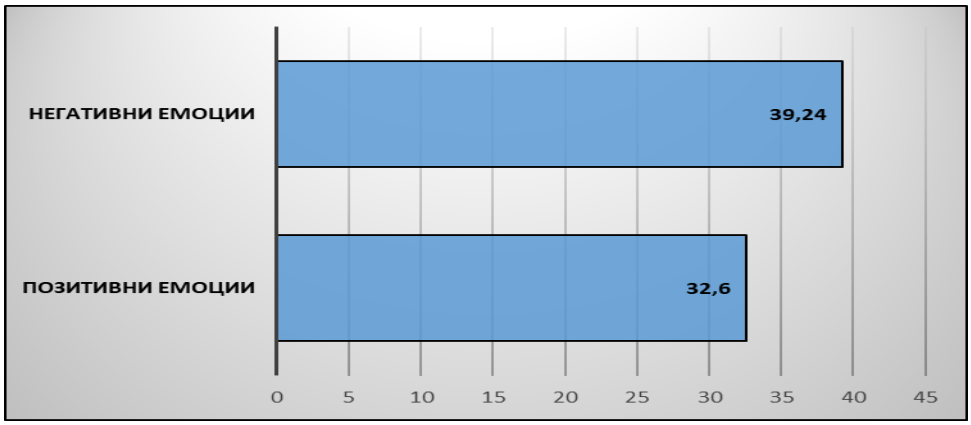
За постигане на изследователската цел са използвани два обобщени показателя – трудности при саморегулацията на негативните емоции и трудности при саморегулацията на позитивните емоции. Всеки от тях се формира от 16 твърдения, като по-високите стойности отразяват по-силно изразени затруднения. Този подход осигурява възможност за сравнителен анализ на двата типа емоционални преживявания, без да се разглеждат поотделно специфичните подскали на въпросника. Проверката на вътрешната консистентност чрез коефициента на Кронбах установява добри стойности на надеждност и за двата показателя – $\alpha = 0,818$ при негативните емоции и $\alpha = 0,839$ при позитивните. Получените резултати подкрепят приложимостта на използваните обобщени показатели за целите на настоящото изследване.

Статистическата обработка на емпиричните данни е извършена с IBM SPSS Statistics 20. За представяне на резултатите са използвани методи на описателната статистика, включващи средни стойности и стандартни отклонения. Анализирани са два обобщени показателя, измерващи степента на трудностите в емоционалната саморегулация на позитивните и негативните емоции. Те отразяват затрудненията при контролиране на емоционалните реакции, промяна на тяхната интензивност, толериране на емоционалните преживявания и предприемане на действия за тяхното регулиране. За установяване на различията между двата показателя е приложен непараметричният критерий на Уилкоксън за две свързани извадки, позволяващ съпоставяне на резултатите при едни и същи участници. За статистически значими са приети различията при $p < 0,05$.

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

Анализът на емпиричните данни е насочен към установяване на различията в трудностите при саморегулацията на позитивните и негативните емоции при лицата в периода на възникващата зрялост. За целта са съпоставени резултатите по двата обобщени показателя на PERCI, като по-високите стойности отразяват по-изразени затруднения в емоционалната саморегулация.

Първоначално е извършен описателен анализ на резултатите от изследваните 204 лица. Установява се, че средната стойност на трудностите при саморегулацията на негативните емоции е M = 39,24 (SD = 9,47), докато при позитивните емоции тя е M = 32,60 (SD = 8,08) (фиг. 1).



Фигура 1. Средни стойности на трудностите в емоционалната саморегулация на позитивните и негативните емоции.

Представените резултати показват по-висока средна стойност на трудностите при саморегулацията на негативните емоции, като разликата между двата показателя възлиза на 6,64 пункта. Това очертава тенденция изследваните лица да изпитват по-големи затруднения при управлението на неприятни емоционални преживявания, като страх, гняв, тревожност и тъга, отколкото при саморегулацията на позитивните емоции.

Стандартните отклонения са сравнително близки (SD = 9,47 и SD = 8,08), което показва сходна степен на разсейване на индивидуалните резултати около средните стойности. Въпреки това описателните данни сами по себе си не са достатъчни, за да се установи дали наблюдаваната разлика е статистически значима.

За проверка на формулираната хипотеза е приложен непараметричният критерий на Уилкоксън за две свързани извадки. Анализът установява статистически значима разлика между трудностите при саморегулацията на негативните и позитивните емоции ($Z = -8{,}125$; $p < 0{,}001$).

При 144 участници (70,6%) трудностите при саморегулацията на негативните емоции са по-високи от тези при позитивните. Обратното съотношение се наблюдава при 50 лица (24,5%), а при останалите 10 (4,9%) не се установява разлика между двата показателя (табл. 1).

Преобладаващият дял на участниците с по-изразени трудности при негативните емоции показва, че установената тенденция не се ограничава единствено до различията в средните стойности, а се наблюдава при значителна част от изследваните лица. Същевременно наличието на участници с по-високи стойности при позитивните емоции показва, че особеностите на емоционалната саморегулация не са еднакви при всички млади хора.

Таблица 2. Резултати от сравнителния анализ на трудностите в емоционалната саморегулация чрез критерия на Уилкоксън (N = 204)

Съпоставяне на показателите	Брой лица
По-високи трудности при негативните емоции	144
По-високи трудности при позитивните емоции	50
Еднакви стойности по двата показателя	10
Статистика на критерия **Z**	= –8,125
Статистическа значимост	$p < 0,001$

За допълнителна оценка на установеното различие е изчислен размерът на ефекта (r) въз основа на стандартизираната стойност на критерия на Уилкоксън. При отчитане на 194-те участници с различни стойности по двата показателя се получава r = 0,58, което съответства на голям ефект. Този резултат допълва установената статистическа значимост, като показва, че различието между трудностите при саморегулацията на негативните и позитивните емоции има и отчетлива величина. Разпределението на индивидуалните резултати допълнително конкретизира характера на установеното различие. При повече от две трети от участниците (70,6%) се наблюдават по-високи стойности на трудностите при негативните емоции, докато при останалите лица се установява обратното съотношение или липса на различие. Следователно общата тенденция се подкрепя не само от сравнението на средните стойности, но и от преобладаващата посока на индивидуалните различия между двата показателя.

Получените резултати потвърждават формулираната хипотеза, че в периода на прехода към зрелостта трудностите при саморегулацията на негативните емоции са по-силно изразени в сравнение с тези при позитивните емоционални преживявания. Установеното статистически значимо различие, подкрепено от преобладаващата посока на индивидуалните резултати, показва последователна тенденция към по-високи стойности на затрудненията при негативните емоции в изследваната извадка.

ДИСКУСИЯ

Установените различия между трудностите при саморегулацията на позитивните и негативните емоции поставят въпроса за специфичните изисквания, които различните емоционални преживявания предявяват към личността. По-високите стойности при негативните емоции, отчетени в настоящото изследване, показват, че управлението на неприятните емоционални състояния представлява по-съществено затруднение за преобладаващата част от изследваните студенти. Този резултат може да бъде разгледан

в контекста на други изследвания (Gratz, Weiss & Tull, 2015), които подчертават значението на трудностите в емоционалната саморегулация за психологическото функциониране и адаптивното поведение.

Интересна съпоставка предоставя изследването на Weiss, Gratz и Lavender (2015), насочено към разработването и валидирането на инструмент за оценяване на трудностите при регулирането на позитивните емоции. Авторите установяват, че затрудненията в тази област представляват многомерен конструкт, включващ проблеми с приемането на позитивните преживявания, контрола върху импулсивното поведение и поддържането на целенасочена активност. Макар настоящите резултати да показват по-ниски стойности при позитивните емоции, те подкрепят необходимостта тези затруднения да бъдат изследвани самостоятелно, а не да се приемат за незначителни.

Допълнителна перспектива предоставят изследванията върху ефективността на различни стратегии за емоционална саморегулация. Установено е, че когнитивната преоценка намалява субективната интензивност както на позитивните, така и на негативните емоции, докато потискането на емоционалното изразяване не води до аналогичен ефект (Kalokerinos et al., 2015). Тези констатации допълват настоящото изследване, като насочват вниманието към възможността различията в емоционалната саморегулация да бъдат свързани не само с характера на преживяването, но и с използваните стратегии. Последните обаче не са предмет на непосредствен анализ в настоящата публикация.

Възрастовият контекст също има значение за разбирането на особеностите на емоционалната саморегулация. Изследванията върху юношеството и ранната зрялост насочват вниманието към връзката между конкретните емоционални преживявания и използваните в ежедневието стратегии за тяхното регулиране (Smith et al., 2023). В този контекст резултатите от настоящото изследване допълват съществуващите научни данни, като показват, че при студентите във възникваща зрялост преобладават трудностите при саморегулацията на негативните емоции, въпреки наличието на индивидуални различия в противоположна посока. В сходна насока и други изследователи установяват, че изразени затруднения при младите хора се наблюдават при толерирането на негативните емоции, като същевременно отчитат и трудности при регулирането на позитивните емоции. Тези резултати допълват настоящите наблюдения и подчертават необходимостта двата аспекта на емоционалната саморегулация да бъдат разглеждани самостоятелно (Попова, Стоянова 2025).

При интерпретацията следва да се отчетат ограниченията, свързани с възрастовите особености на извадката, самооценъчния инструмент и използването на два обобщени показателя. Независимо от това установените различия дават основание позитивните и негативните емоции да се разглеждат като взаимосвързани, но разграничими области на емоционалната саморегулация, чието самостоятелно изследване може да допринесе за по-прецизното разбиране на затрудненията през възникващата зрялост.

В периода на прехода към зрелостта общуването придобива особено значение, тъй като подпомага личностното развитие, социалната адаптация и поддържането на пълноценни междуличностни отношения и изпълнява няколко основни функции – когнитивна, емотивна и конативна (Hristova, V., 2012, p.57). Трябва да се има предвид и

факта, че преминаването от външно контролирани действия към вътрешни стандарти и принципи за саморегулиране на емоциите е решаващият етап по пътя към постигането на зрялост и морално развитие на личността (Христова, В. 2015, с.11).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведеното изследване сред 204 студенти в периода на възникващата зрялост установява статистически значима разлика между общите равнища на трудностите при саморегулацията на позитивните и негативните емоции. По-силно изразените затруднения при негативните емоционални преживявания потвърждават формулираната хипотеза и показват, че трудностите в емоционалната саморегулация не се проявяват еднакво по отношение на двата типа емоции. Същевременно установените индивидуални различия подчертават необходимостта от самостоятелното им изследване.

Получените резултати допълват съществуващите емпирични данни, като чрез пряко статистическо сравнение потвърждават преобладаването на трудностите при саморегулацията на негативните емоции в изследваната извадка. Те допринасят за разбирането на особеностите на емоционалната саморегулация във възникващата зрялост и очертават възможности за последващи изследвания, насочени към отделните компоненти на затрудненията и използваните стратегии за тяхното преодоляване. Подобен подход би позволил по-прецизно определяне на психологическите потребности на младите хора и разработване на подходящи форми за подкрепа на емоционалното им функциониране.

ЛИТЕРАТУРА

1. Христова, В. (2015). Моралното развитие на личността – основни психологически перспективи. В: e-Journal VFU, Университетско издателство ВСУ „Черноризец Храбър“, кн. 18.
2. Попова, Н., Стоянова, С. (2025). Емоционална регулация в ранна зрялост: профил на трудностите при позитивни и негативни емоции, Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища, Академично издателство – УНСС, София:, с. 343–351.
3. Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? Child Development Perspectives, 1(2), 68–73. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
4. Carl JR, Soskin DP, Kerns C, Barlow DH. (2013) Positive emotion regulation in emotional disorders: a theoretical review. Clin Psychol Rev. 2013 Apr;33(3):343-60. doi: 10.1016/j.cpr.2013.01.003. Epub 2013 Jan 12. PMID: 23399829.
5. Gratz, K. L., Weiss, N. H., & Tull, M. T. (2015). Examining emotion regulation as an outcome, mechanism, or target of psychological treatments. Current Opinion in Psychology, 3, 85–90. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.010
6. Gross, J. J. (1999) Emotion Regulation: Past, Present, Future. Cognition and Emotion, 13(5), 551–573. https://doi.org/10.1080/026999399379186
7. Hristova, V. (2012). Pedagogical communication – an element of the conceptual scheme of the teacher’s work. Union of scientists Varna, book1/2012, pp 57-59 ISSN: 1310-6376

8. Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., & Denson, T. F. (2015). Reappraisal but not suppression downregulates the experience of positive and negative emotion. Emotion (Washington, D.C.), 15(3), 271–275. https://doi.org/10.1037/emo0000025
9. Karastoyanov, G., Hristova, A. (2023). Adaptation of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory. Psychological Research (in the Balkans), 26 (3), 171-186. ISSN 2815 4797 (Print); ISSN 2815-4800 (Online). (in Bulgarian). DOI: https://doi.org/10.7546/PsyRB.2023.26.03.01
10. Koole, S. L. (2009) The psychology of emotion regulation: An integrative review. Cognition and Emotion, 23(1), 4–41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031
11. Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J., & Allan, A. (2018). Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI). Personality and Individual Differences, 135, 229–241. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.025
12. Smith, M. R., Seldin, K., Galtieri, L. R., Alawadhi, Y. T., Lengua, L. J., & King, K. M. (2023). Specific emotion and momentary emotion regulation in adolescence and early adulthood. Emotion (Washington, D.C.), 23(4), 1011–1027. https://doi.org/10.1037/emo0001127
13. Weiss, N. H., Gratz, K. L., & Lavender, J. M. (2015). Factor structure and initial validation of a multidimensional measure of difficulties in the regulation of positive emotions: The DERS-Positive. Behavior Modification, 39(3), 431–453. https://doi.org/10.1177/0145445514566504