



# АДАПТАЦИЯ НА ВЪПРОСНИКА НА УНИВЕРСИТЕТА В ПЪРТ ЗА КОМПЕТЕНТНОСТ ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ

Георги Карастоянов<sup>1</sup>, Антоанета Христова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Военна академия „Г. С. Раковски“  
София 1124, Оборище, бул. Евлоги и Христо Георгиеви, 82, БЪЛГАРИЯ

<sup>2</sup> Департамент „Психология“  
Институт за изследване на населението и човека  
Българска академия на науките  
София 1113, ул. „Акад. Г. Бончев“, бл. 6, БЪЛГАРИЯ

<sup>1</sup>[karastoyanov@abv.bg](mailto:karastoyanov@abv.bg); <sup>2</sup>[a.hristova@iphs.eu](mailto:a.hristova@iphs.eu)

**Резюме:** Представените данни за адаптация на Въпросника на университета в Пърт за компетентността за регулиране на емоциите (Perth Emotion Regulation Competency Inventory – PERCI) показват добра, сравнително устойчива факторна структура на осемте подскали и на трите агрегирани скали, както и добра надеждност (Алфа на Кронбах > 0, 70).

Получените резултати за личностните корелати на преживелиците и поведенческите компоненти на емоционалната регулация, са теоретично очаквани в контекста на схващанията на Епщайн (Epstein, 2014), Хигинс (Higgins, 2012), Грос (Gross, 2015b) и потвърждават валидността на инструмента:

- положителната зависимост между индивидуалните различия в негативната и позитивната емоционална регулация;
- трудностите в регулиране на негативните емоции са свързани с по-високи равнища на стрес;
- по-високата негативна емоционална реактивност е свързана с повече трудности в регулирането на негативните емоции, а по-слабата позитивна емоционална реактивност е свързана с повече трудности при регулиране на позитивните емоции;
- предпочитанията към рационална преработка са свързани с по-малко трудности в регулиране на емоциите;
- по-силно изразеният промотивен или превантивен фокус е свързан с по-малко трудности в позитивната, негативната и общата емоционална регулация;
- по-силният страх от негативна оценка като индивидуално различие е свързан с повече трудности при контролиране на емоциите.

Установената липса на връзка между изследваните променливи (регулаторен фокус, предпочитание към рационална или преживелична преработка на информацията и страха от негативна оценка) и компонентите на толериране на негативните и позитивните емоции предполага допълнителни изследвания.

**Ключови думи:** емоционална регулация.

СТАТИЯТА ДА СЕ ЦИТИРА ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

**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>

Авторите нямат финансиране за отчитане.  
Авторите нямат подкрепа за докладване.  
Авторите са декларирали, че не съществуват конкурентни интереси.

© Георги Карастоянов, Антоанета Христова, 2023

Статията е постъпила през март 2023  
Приета за публикуване през септември 2023  
Публикувана през декември 2023

Авторите са прочели и одобрили окончателния вариант на ръкописа.



# ADAPTATION OF THE PERTH EMOTION REGULATION COMPETENCY INVENTORY

<sup>1</sup>Georgi Karastoyanov, <sup>2</sup>Antoaneta Hristova

<sup>1</sup>*G. Rakovski National Defense College*  
Sofia 1124, 82 Evlogi i Hristo Georgievi Blvd., Oborishte, BULGARIA

<sup>2</sup>*Department of Psychology*  
*Institute for Population and Human Studies*  
*Bulgarian Academy of Sciences*  
Sofia 1113, Akad. G. Bonchev St, bl. 6, BULGARIA

<sup>1</sup>[karastoyanov@abv.bg](mailto:karastoyanov@abv.bg); <sup>2</sup>[a.hristova@iphs.eu](mailto:a.hristova@iphs.eu)

**Abstract:** Paper presents data for the adaptation of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI) which show a good, relatively stable factor structure of the eight subscales and the three aggregate scales, as well as good reliability (Cronbach's  $\alpha > 0,70$ ). The obtained results for the personal correlates of the experiential and behavioral components of emotional regulation are theoretically expected in the context of the views of Epstein (2014), Higgins (2012), Gross (2015b) and confirm the validity of the instrument:

- positive relationship between individual differences in negative and positive emotional regulation;
- difficulties in regulating negative emotions are associated with higher levels of stress;
- the higher negative emotional reactivity is associated with more difficulties in regulating negative emotions, and the weaker positive emotional reactivity is associated with more difficulties in regulating positive emotions;
- the preference for rational processing is associated with less difficulty in regulating emotions;
- the more pronounced promotional or preventive focus is associated with fewer difficulties in positive, negative and general emotional regulation;
- the stronger fear of negative evaluation as an individual difference is associated with more difficulties in emotional regulation.

The lack of connection between the studied variables (regulatory focus, preference for rational or experiential processing of information and fear of negative evaluation) and the components of tolerance of negative and positive emotions presupposes additional research.

**Keywords:** Emotion Regulation.

THE ARTICLE CAN BE CITED AS FOLLOWS:

**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>

The authors have no funding to report.

The authors have no support to report.

The authors have declared that no competing interests exist.

© Georgi Karastoyanov, Antoaneta Hristova, 2023

Submitted – 16 March 2023

Revised – 07 September 2023

Published – 30 December 2023

The authors have read and approved the final manuscript.

Емоциите и емоционалната регулация са сред най-важните изследователски въпроси, на които психолозите търсят отговор. Интересът към тяхното контролиране може да бъде проследен в западната цивилизация още от философската традиция на Древна Гърция, като особено важен е приносът на стоиците философи Зенон (от Китион), Сенека, Епиктет, Марк Аврелий. По признанията на Арън Бек и Албърт Елис (вж. по-подробно Robinson, 2018), стоицизмът е сърцевината на когнитивно-поведенческата терапия. Внимателният прочит на древните философи ни оставя с впечатлението, че онова, което Елис признава: „Много от моята теория беше извлечено по-скоро от философията, отколкото от психологията“ (Ellis, MacLaren, 2005: 16), може би е валидно и за съвременното разбиране на процеса на емоционалната регулация. Това става доста очевидно от сравнението на задълбочения текст на Маргарет Грейвър „Стоицизъм и емоции“ (Graver, 2007), с вероятно най-влиятелния в наши дни разширен процесен модел за емоционална регулация (Gross, 2015b). Стоиците са имали както проактивен, така и реактивен подход към емоционалната регулация, давали са си сметка, че вярванията за себе си, за другите и как функционира светът, са фундаментални при възприемането и преценката на едно събитие (осъзнато или неосъзнато). Те са изграждали системата или йерархия от догми<sup>1</sup> (ръководни принципи), чието приемане и следване позволявало избягване на нежелани емоционални състояния.

Може би най-известният на широката публика труд е „Към себе си“ (Размишления) на Марк Аврелий. От него можем да посочим един пример за стоическа догма, свързана с емоционалната регулация:

*„Шестото положение е, когато се разгневиш много, да не забравяш колко незначителен е човешкият живот и колко скоро всички лягаме на смъртното ложе.*

*Седмото положение е, че ни безпокоят не действията на другите хора, които зависят от техните ръководни начала, а нашите мнения. Премахни мнението, реши се да отхвърлиш преценката, че еди-какво си е неприятно, и ето гневът ти си е отишъл. Как да го премахнеш? Като прецениш, че то не е нещо грозно. Защото само грозното е зло. Ако не беше така, нямаше как да*

*не допуснеш доста грешки, да станеш разбойник и какъв ли не“.* (Аврелий, 1986: 125)

Очевидно стоиците са разбирали важността на когнитивния компонент при пораждането на емоции и техният подход е бил, контролирайки го проактивно, да не допускат нежелани емоции посредством преживелищната система, където се намират базисните вярвания за себе си, другите и света, за това кое е добро и лошо. Ако обаче бъдат допуснати такива емоции, то да бъдат регулирани реактивно чрез припомняне на тези вярвания и връщане към тях, т.е. преценка на възприятията и преценките за тях, подобно на копинг стратегията „позитивна интерпретация“ и „реинтерпретация“ на събитията. В психологически смисъл става дума за контрол на входа при формиране на възприятията за ситуацията (чрез предварително изграждане на здравословни вярвания и нагласи за себе си, света и другите) и при наличието на емоция чрез контрол на когнитивния компонент.

Прагматичната стойност на изследванията в областта на емоционалната регулация е да се научим как най-добре да ѝ влияем, но ефективността на това влияние би била затруднена, ако следваме готови протоколи; ако не се опитаме да опишем, обясним и на тази основа да предскажем развитието на този процес. През последните години се наблюдава експлозия в областта на изследванията на емоционалната регулация (Gross, 2015a). В този контекст възниква и въпросът за методите, които се използват за нейното изследване. Критичният анализ на изследванията обаче показва, че в определена степен интересът към емоциите и емоционалната регулация е едностранчив. Изследванията се фокусират най-вече в областта на негативните емоции и тяхната регулация в контекста на изследване на стресовия процес, тъй като негативните емоции са един от ефектите на стреса (Христова, Карастоянов, 2000; Карастоянов, Христова, 2000; Карастоянов, Русинова-Христова, 2015; Христова, Карастоянов, 2021). Изследването на позитивните емоции и тяхната регулация е доста подценено. Методите за изследване на този аспект от регулацията не са много и обикновено са създавани за конкретни изследвания, като имат доста ограничения и противоречия.

От друга страна, критичният анализ на литературата позволява част от тези противоречия да

<sup>1</sup> Днес думата догма има негативна конотация, но в Древна Гърция е означавала универсален принцип, (който човек може да критикува и отхвърля), от който се извеждат конкретни правила за практическо поведение (Pigliucci, 2021).

**Таблица 1.** Методи за изследване на процеса на емоционална регулация и методи за измерване на компетентността за нейното управление

**Table 1.** Methods for studying the process of emotion regulation and methods for measuring competence in its management

Измерване на процеса	Измерване на компетентността
Ways of Coping Checklist (WCC; Folkman & Lazarus, 1980 – Величков и Иванова, 1986) COPE inventory (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989 – адаптация Христова, Карастоянов, 2000) Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003 – адаптация Василев, 2017) Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Garnefski & Kraaij, 2007 – адаптация Милушева, 2019) Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R; Nelis, Quoidbach, Hansenne, & Mikolaiczak, 2011) Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA; Gullone & Taffe, 2012) Regulation of Emotion Systems Survey (RESS; De France & Hollenstein, 2017) Heidelberg Form for Emotion Regulation Strategies (HFERST; Izadpanah, Barnow, Neubauer, & Holl, 2017)	Generalized Expectancies for Negative Mood Regulation Scale (NMR; Catanzaro & Mearns, 1990) Trait Meta-Mood Scale (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995) Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004) Difficulties in Emotion Regulation Scale-Positive (DERS-positive; Weiss, Gratz, & Lavender, 2015) Revised Regulatory Emotional Self-Efficacy Scale (r-RESE; Zou, Plaks, & Peterson, 2017)

бъдат свързани с различните подходи за изследване. Джон и Енг (John & Eng, 2014) диференцират три главни подхода при измерване на индивидуалните различия в емоционалната регулация. Първият е влиятелният модел на Джеймс Грос, който дефинира ключови конструктори и дава обща терминология. Вторият подход измерва индивидуалните различия в копинг стратегиите за справяне със стреса, т.е. акцентът е на изследване на регулацията при негативни емоции, а третият – индивидуалните различия в компетентността за регулирането на емоции. Въз основа на този анализ Дейвид Прийс и колеги (Preese et al., 2018), анализирайки 13 от най-използваните инструменти, ги диференцират като методи за измерване на процеса и методи за измерване на компетентността (табл. 1).

Първата група методи оценяват процеса, чрез който хората регулират своите емоции, т.е. специфичните стратегии, които вярват, че използват (например когнитивната преоценка, потискането на емоциите в популярния 10-айтемен въпросник на Джеймс Грос). Инструментите за изследване на компетентността измерват вярванията на хората за това, дали са били ефективни при регулирането на емоциите, т.е. те са фокусирани върху резултата от опитите за регулиране на емоциите, а не върху процеса.

Двата подхода дават различна, но допълваща се информация за емоционалната регулация. Български вариант, повлиян от Въпросника за начините за справяне със стреса на Фолкман и Лазаръс (Величков, Иванова, 1986), и на COPE

в нейната пълна, кратка и модифицирани версии (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, адаптация Христова, Карастоянов, 2000), са утвърдени инструменти за изследване на процеса на регулация, макар и само на негативните емоции, свързани със стреса.

През последните години са адаптирани още два инструмента за българска среда. Въпросникът за емоционална регулация (ERQ, Gross & John, 2003, адаптация Василев, 2017), е сред най-често използваните в научната работа, фокусирана върху емоционалната регулация. Състои се от 10 твърдения и оценява степента, до която стратегиите „когнитивна преоценка“ и „потискане на експресията“ се използват за регулация на отрицателни и положителни емоции.

Вторият инструмент е Въпросникът за когнитивна емоционална регулация (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ; Garnefski et al., 2001, адаптация Милушева, 2019), който има 9 скали. Твърденията във въпросника оценяват степента на използване на 5 адаптивни стратегии (приемане, положително преосмисляне, разглеждане в перспектива, положителна смяна на фокуса, смяна на фокус върху планирането) и 4 неадаптивни стратегии за емоционална регулация (самообвинение, преживяване, катастрофално мислене, обвиняване на другите), които хората използват, за да регулират негативни емоции.

Втората група методи се фокусират върху резултата от опитите за емоционална регулация, а не върху процеса, и дават възможност за изчисляване на общ индекс на емоционалната регула-

ция. Не открихме българска адаптация на такъв метод, затова се насочихме към избора на метод за адаптиране. Като се отчита, че през последните години разширеният процесен модел за емоционална регулация (*extended process model of emotion regulation*, Gross, 2015b)<sup>2</sup> е най-използваният и цитиран модел за емоционална регулация, потърсихме метод, който го използва за методологическа основа, тъй като това би разширило неговите обяснителни възможности и би позволило коректност при изследване. Критичният анализ на изследванията с използване на посочените в табл. 1 пет метода за измерване на компетентността и приемането на разширения процесен модел за емоционална регулация на Джеймс Грос като методологическа основа при конструиране на инструмента<sup>3</sup>, ни насочи към Въпросника на университета в Пърт за компетентността за регулиране на емоциите (Perth Emotion Regulation Competency Inventory – PERCI)<sup>3</sup>.

Всъщност четвъртият етап на реакция на тази система за оценки в разширения процесен модел за емоционална регулация представлява регулиране на емоциите, дефинирано първоначално от Джеймс Грос като „процес, чрез който хората влияят на емоциите, които имат, когато ги имат, и как преживяват и изразяват тези емоции“ (Gross, 1998: 275), или това са опитите за промяна на емоция в желаната посока. По-късно в контекста на последния модел регулирането на емоциите е специфицирано като „активиране на цел за модифициране на разгръщач се емоционален отговор“ (Gross, 2015b: 130). Приложено към трите канала на емоционалната система, това се отнася до способността за успешно модифициране на емоциите по отношение на техните компоненти – преживелищен/афективен (например страх), поведенческа тенденция (например подтик да бяга), физиологични прояви (например

повишен сърдечен ритъм), както и разбирането кога е подходящо да се активира цел за промяна на емоциите. Прийс и колеги ги определят като четирите компонента на емоционалната регулация (Preece et al., 2018).

## МЕТОД

Въпросникът на университета в Пърт за компетентността за регулиране на емоции (Perth Emotion Regulation Competency Inventory – PERCI) включва 32 айтема, които оценяват три от четирите компонента на емоционалната регулация на позитивните и негативните емоции. Той оценява способността за модифициране на преживелищните и поведенческите прояви на емоциите, както и способността за разбиране кога е подходящо да се активира цел за регулиране на емоциите. Подобно на съществуващите инструменти, самоотчетните въпросници не измерват директно регулацията на физиологичните параметри.

Методът има 8 подскали (табл. 2), четири от които оценяват трудности в регулацията на негативните емоции и четири – трудностите в регулацията на позитивните емоции. Всяка скала включва по 4 айтема, които се оценяват чрез 5-степенна Ликерт скала (в оригиналния въпросник е 7-степенна) от „въобще не съм съгласен“ до „напълно съм съгласен“. По-високият бал е индикатор за по-високи нива на трудности в емоционалната регулация.

Осемте подскали могат да бъдат агрегирани в няколко теоретично смислени композитни конструкта. Четирите подскали за регулиране на негативните емоции формират скала за *негативна емоционална регулация*, показваща равнище на трудности при регулиране на негативните емоции. Подобно, четирите подскали за регулиране

<sup>2</sup> В него процесът на регулиране на емоциите е организиран в рамките на системи за оценка, всяка от които включва 4 последователни етапа: ситуация – внимание – оценка – отговор/реакция, при която човек оценява стимула от гледна точка на значението му за постигане целите на личността. Емоциите се регулират, когато емоционалният отговор се превърне в стимул (ситуационен етап), който е целта на оценката, човекът фокусира вниманието си върху емоционалния отговор (етап на внимание), емоционалният отговор се оценява по отношение на това какво е и дали е желано състояние (етап на оценка) и въз основа на тази оценка може да се активира цел за модифициране на емоцията (етап на реакция). С други думи, различни стратегии за емоционална регулация могат да се реализират във веригата от събития. Грос (Gross, 1998) разделя тези стратегии на две големи групи, фокусирани върху antecedentите, т.е. предшествващи проявата на емоция (*antecedent focused*), и фокусирани върху реакцията/отговора (*response focused*).

<sup>3</sup> Авторите на метода правят ясно разграничение между вътрешна емоционална регулация (хората регулират собствените си емоции) и външна емоционална регулация (хората регулират емоциите на другите). Методът измерва вътрешната емоционална регулация и понятието, което използват, емоционална регулация, се отнася до него.

**Таблица 2.** Описание на подskalите на Въпросника на университета в Пърт за компетентността за регулиране на емоциите (Perth Emotion Regulation Competency Inventory – PERCI) с примерни айтеми

**Table 2.** Description of subscales of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI)

Подскали	Описание	Примерен айтем
Контрол на преживяването на негативни емоции	Трудности при контролиране (намаляване) на преживелищните прояви на негативните емоции	Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не знам какво да направя, за да се почувствам по-добре.
Потискане на поведението/поведенчески прояви при негативни емоции	Трудности при контролиране на поведенческите прояви на негативните емоции от гледна точка на потискане на доминантните поведенчески тенденции за отговори при преживяване на негативни емоции	Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), за мен е проблем да контролирам действията си.
Активиране на поведението при негативни емоции	Трудности при контролиране на поведенческите прояви на негативните емоции от гледна точка на активиране на недоминантни поведенчески емоции при преживяване на негативни емоции	Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не мога да се мотивирам да върша важните неща (работа, училище, ежедневни ангажменти и др.).
Толериране на негативните емоции	Трудности при толериране на негативните емоции, следователно трудности при определяне кога е подходящо да се активира цел за регулиране на емоциите	Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), смятам, че трябва да се освободя от тази негативна емоция на всяка цена.
Контрол на преживяването на позитивни емоции	Трудности при контролиране (повишаване) на преживелищните прояви на позитивните емоции	Не знам какво да направя, за да предизвикам приятни чувства у себе си.
Потискане на поведението/поведенчески прояви при позитивни емоции	Трудности при контролиране на поведенческите прояви на позитивните емоции от гледна точка на потискане на доминантните поведенчески тенденции за отговори при преживяване на позитивни емоции	Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), поведението ми излиза извън контрол.
Активиране на поведението при позитивни емоции	Трудности при контролиране на поведенческите прояви на позитивните емоции от гледна точка на активиране на недоминантни поведенчески емоции при преживяване на позитивни емоции	Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), често пренебрегвам своите отговорности (работа, домашни задължения, учене и т.н.).
Толериране на позитивните емоции	Трудности при толериране на позитивните емоции, следователно трудности при определяне кога е подходящо да се активира цел за регулиране на емоциите	Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), смятам, че тези чувства са неприемливи.

на позитивните емоции съставляват скала за *позитивна емоционална регулация*, показваща равнище на трудности при регулиране на позитивните емоции.

Като маркер за цялостните трудности при регулиране на емоциите, обобщаващ двете валентности на емоциите, е мегаскалата за обща емоционална регулация, обединяваща осемте подскали.

В изследването са използвани и други методи:

**Рационално-преживелищният въпросник** (Rational-Experiential Inventory – REI) е конструиран да измерва индивидуалните различия в предразположеността да се използват рационалната и преживелищната преработка на информацията (Norris & Epstein, 2011, адаптация Карастоянов, 2018) и включва 24 айтема.



Преживелищната скала се отнася до преценки и вземане на решения въз основа на чувствата, непосредствените впечатления и интуицията, а рационалната скала отчита логичното, аналитичното и преднамереното обмисляне. Въпросникът притежава отлични психометрични характеристики, потвърдени и в настоящото изследване (за описанието на въпросника вж. по-подробно Карастоянов, 2018).

**Въпросникът за изследване на регулаторния фокус** (RFQ, Higgins et al. 2001, адаптация Карастоянов, 2018) включва 11 айтема, оценяващи личностната субективна история на успех или провал в промотивната или превантивната саморегулация. Въпросникът притежава отлични психометрични характеристики, потвърдени и в настоящото изследване (за описанието на въпросника вж. по-подробно Карастоянов, 2018).

**Кратък въпросник за страха от негативна оценка** – втора версия, състояща се от 8 айтема (The BFNE-II, Carleton, Collimore, Asmundson, 2007, 2011, адаптация Карастоянов, 2018), ревиизирана версия на най-популярния инструмент – оригиналната кратка версия на Лири (Brief Fear of Negative Evaluation Scale – BFNE; Leary, 1983). Въпросникът притежава отлични психометрични характеристики, потвърдени и в настоящото изследване (за описанието на въпросника вж. по-подробно Карастоянов, 2018).

**Въпросникът за възприет стрес** (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983, адаптация Карастоянов, Русинова-Христова, 2000), е сред най-популярните методи за изследване на стреса през последните 20 години. Измерва степента, в която изследваните лица оценяват събитията в живота си като стресови през последния месец. Оценката е свързана основно с усещането за непредсказуемост, неконтролируемост, претовареност и способностите (ресурсите) за справяне. Въпросникът притежава отлични психометрични характеристики, потвърдени и в настоящото изследване (за описанието на въпросника вж. по-подробно Карастоянов, 2018).

**Пърт-скала за емоционална реактивност** (Perth Emotional Reactivity Scale, PERS, Becerra & Campitelli, 2013; Becerra et al., 2017, адаптация Карастоянов и др., 2021). Метода изследва три компонентен модел на емоционалната реактивност (активация, интензитет и продължителност) по Дейвидсън (Davidson, 1998) като отчита валентността т.е. разграничава емоционалната реактивност при позитивни и негативни емоции. Съдържа 30 айтема – 5 позитивни айтема и 5 негативни във всяка дименсия, като

така се формират общо 6 подскали: Позитивна активация (напр. *Ако се случи нещо положително, това веднага ми повдига настроението*), Позитивна интензивност (напр. *Аз преживявам положителните емоции много по-интензивно от моите роднини и приятели*), Позитивна продължителност (напр. *Ако получа комплимент, това повдига настроението ми за дълъг период от време*), Негативна активация (напр. *Обикновено лесно се разстройвам*), Негативна интензивност (напр. *Когато съм разстроен/а го преживявам по-дълбоко от другите хора*) и Негативна продължителност (напр. *Ако изпадна в лошо настроение, след това ми е трудно да изляза от него*). Трите подскали за всяка валентност формират две композитни подскали за обща позитивна реактивност и обща негативна реактивност. Изследваните лица отговарят в каква степен са характерни за тях твърденията, като използват 5-степенната Ликерт скала от „въобще не е характерно за мен“ до „напълно е характерно за мен“. Методът има добра надеждност и валидност (вж. по подробно Карастоянов и др., 2021)

## РЕЗУЛТАТИ

Изследването е проведено онлайн в периода 4 – 11 май 2020 г., т.е. през време на извънредното положение в началото на първата вълна от COVID-19. Пилотното изследване за първоначална адаптация, включващо 23 изследвани лица и две фокус групи, е проведено през май 2019 г. Групата изследвани лица е съставена от 70 души (42 жени и 28 мъже), като подборът е на случаен принцип в границите на София-град (случайна извадка).

В табл. 3 е представена ротираната компонентна матрица на айтемите от подскалите за негативна емоционална регулация.

Данните показват нормално разпределение по всичките 4 подскали със стойности на асиметрия (Skewness) на ексцеса (Kurtosis) и вариат между -1 и +1. Мярката за адекватност на извадката на Кайзер – Майер – Олкин (КМО) е 0,753, което показва, че броят на айтемите за всеки фактор е достатъчен. Тестът на Бартлет за сферичност (Bartlett's Test) е значим ( $p = 0.000$ ), т.е. корелацията между променливите е достатъчно голяма и може да се приложи факторен анализ.

При експлораторен факторен анализ бяха открити 4 фактора със собствено факторно тегло, надхвърлящо 1 и 73,637% обяснена дисперсия.

Таблица 3. Ротирана компонентна матрица на айтемите от подskalите за негативна емоционална регулация

Table 3. Rotated component matrix of the items from the negative emotion regulation subscales

	Контрол (6.288)	Потискане (1.852)	Активиране (1.529)	Толериране (1.270)
1. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не знам какво да направя, за да се почувствам по-добре.	.808			
2. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), тези чувства ми пречат да си върша работата.		.845		
3. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), правя глупави неща.		.438	.767	
4. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), смятам, че трябва да се освободя от тази емоция на всяка цена.				.650
5. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), съм безпомощен да променя как се чувствам.	.812			
6. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не мога да свърша нещата, които съм си набелязал.		.832		
7. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), поведението ми е извън контрол.	.406	.379	.704	
8. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не мога да си позволя да се чувствам по този начин.				.790
9. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не знам какво да направя, за да се освободя от тази емоция.	.926			
10. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не мога да се мотивирам да върша важните неща (работа, училище, ежедневни ангажименти и др.).	.402	.813		
11. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), за мен е проблем да контролирам действията си.	.510		.592	
12. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), трябва да се опитам тотално да елиминирам тези емоции.				.862
13. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), нямам контрол над силата и продължителността на тези настроения.	.814			
14. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), имам проблеми да върша каквото и да е.		.778		
15. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), имам силен импулс да върша рисковани неща.			.849	
16. Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), смятам, че тези чувства са неприемливи.		-.319		.652

В табл. 4 е представена ротираната компонентна матрица на айтемите от подskalите за позитивна емоционална регулация.

Данните показват нормално разпределение по всичките 4 подскали със стойности на асиметрия (Skewness) на експеса (Kurtosis), които варират между -1 и +1. Мярката за адекватност на извадката на Кайзер – Майер – Олкин (КМО) е 0,798, което показва, че броят на айтемите за всеки фактор е достатъчен. Тестът на Бартлет за сферичност (Bartlett's Test) е значим ( $p = 0.000$ ), т.е. корелацията между променливите е доста-

тъчно голяма и може да се приложи факторен анализ.

При експлораторен факторен анализ бяха открити 4 фактора със собствено факторно тегло, надхвърлящо 1 и 68,36 % обяснена дисперсия. В настоящото изследване установяваме добра надеждност, измерена чрез коефициента на Кронбах (Cronbach's Alpha) (вж. табл. 3).

Представените данни показват сравнително устойчива факторна структура на осемте подскали, имайки предвид малката големина на извадката.

Таблица 4. Ротирана компонентна матрица на айтемите от подскалите за позитивна емоционална регулация

Table 4. Rotated component matrix of the items from the positive emotion regulation subscales

	Потискане (6.288)	Толериране (1.852)	Активирание (1.529)	Контролиране (1.270)
17. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), върша глупави неща.	<b>.800</b>			
18. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), нямам много начини, за да увелича силата на тези чувства.				<b>.820</b>
19. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), имам проблем при вършенето на неща, които са моя отговорност.	.317		<b>.611</b>	.341
20. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), част от мен мрази тези чувства		<b>.782</b>		
21. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), поведението ми излиза извън контрол.	<b>.872</b>			
22. Не знам какво да направя, за да предизвикам приятни чувства у себе си.		.301		<b>.531</b>
23. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), в крайна сметка често пренебрегвам своите отговорности (работа, домашни задължения, учене и т.н.).			<b>.861</b>	
24. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), считам, че не мога да допусна да изпитвам тези чувства.		<b>.795</b>		
25. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), имам силен импулс да върша рисковани неща.	<b>.632</b>	.344		-.317
26. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), нямам контрол над това тези чувства да се запазят или да изчезнат.		.458		<b>.657</b>
27. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), имам трудности да се фокусирам, когато трябва да върша важни неща (работа, домашни задължения, учене и т.н.).			<b>.892</b>	
28. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), смятам, че тези чувства са неприемливи.	.336	<b>.594</b>		.319
29. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), не мога да се контролирам (по отношение на поведението).	<b>.772</b>	.349		
30. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), не знам как да задържа тези усещания.		.391		<b>.552</b>
31. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), имам проблем да свърша каквото и да е.	.502		<b>.644</b>	
32. Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), трябва да елиминирам тези чувства.	.260	<b>.522</b>		.504

Установяваме и добра надеждност на трите агрегирани скали и осемте подскали на компонентите на емоционалната регулация, измерена чрез коефициента на Кронбах – Cronbach's Alpha (табл. 5).

Не установяваме връзка между възрастта и индивидуалните различия в емоционалната регулация.

Сравнението по пол показва, че жените в изследваната от нас извадка изпитват повече трудности при потискане ( $F = 14,327$ ;  $p = 0,000$ ) и активирание ( $F = 5,640$ ;  $p = .0,02$ ) на поведението при негативни емоции, при регулиране като цяло на негативни емоции ( $F = 4,465$ ;  $p = 0,038$ ) и въобще в регулирането на емоциите ( $F = 4,116$ ;  $p = 0,046$ ).

**Таблица 5.** Надеждност на агрегираните скали (общата скала за регулиране на емоциите, подскалите за регулиране на негативните и позитивни емоции) и осемте подскали на компонентите на емоционалната регулация

**Table 5.** Reliability of the aggregate scales (general emotion regulation scale, negative and positive emotion regulation subscales) and the eight subscales of the components of emotion regulation

Теоретичен компонент	Обща скала за регулиране на емоциите ( $\alpha = 0,90$ )	
	Подскали за регулиране на негативните емоции ( $\alpha = 0,849$ )	Подскали за регулиране на позитивните емоции ( $\alpha = 0,885$ )
Преживелищен канал	Контрол на преживяването на негативни емоции ( $\alpha = 0,905$ )	Контрол на преживяването на позитивни емоции ( $\alpha = 0,701$ )
Поведенчески канал	Потискане на поведението/поведенчески прояви при негативни емоции ( $\alpha = 0,853$ )	Потискане на поведението/поведенчески прояви при позитивни емоции ( $\alpha = 0,820$ )
	Активиране на поведението при негативни емоции ( $\alpha = 0,89$ )	Активиране на поведението при позитивни емоции ( $\alpha = 0,852$ )
Активиране на цел за регулиране	Толериране на негативните емоции ( $\alpha = 0,727$ )	Толериране на позитивните емоции ( $\alpha = 0,788$ )

**Таблица 6.** Корелационни зависимости между индивидуалните различия в трудностите в емоционалната регулация, емоционалната реактивност и възприетия стрес

**Table 6.** Correlations between individual differences in difficulties in emotion regulation, emotional reactivity, and perceived stress

	Регулиране на негативните емоции	Регулиране на позитивните емоции	Обща скала за регулиране на емоциите
Възприет стрес	0.409**	0.150	0.335**
Обща позитивна емоционална реактивност	-0.015	-0.224*	-0.130
Обща негативна емоционална реактивност	0.361**	-0.058	0.171

\* Корелациите са значими при  $p < 0.05$  (2-tailed).

\*\* Корелациите са значими при  $p < 0.01$  (2-tailed).

Не откриваме различия по пол при емоционалната регулация на позитивните емоции.

Установяваме умерена корелационна зависимост между индивидуалните различия в негативната и позитивната емоционална регулация ( $r = 0,488$ ,  $p = 0,000$ ).

В табл. 6 са представени данни за корелационните зависимости между изследваните променливи.

Установяваме, че трудностите в регулиране на негативните емоции са свързани с по-високи равнища на стрес ( $r = 0,409$ ;  $p = 0,000$ ). Установяваме обаче, че при един от четирите компонента, трудностите при толериране на негативните емоции, т.е. неприемането им за нормални и стремежа на всяка цена да бъдат минимизирани е свързано с по-ниски равнища на стрес ( $r = -0,294$ ,  $p = 0,007$ ).

Теоретично очаквано, по-високата негативна емоционална реактивност е свързана с повече трудности в регулирането на негативните

емоции ( $r = 0,361$ ;  $p = 0,001$ ), с изключение на един от компонентите толериране на негативните емоции ( $r = -0,266$ ,  $p = 0,013$ ) т.е. изследвани лица с по-висока негативна емоционална реактивност са по-толерантни към преживяването на негативни емоции, вероятно чрез изкривяване на комплекса от вярванията за себе си, включително самооценката.

По слабата позитивна емоционална реактивност е свързана с повече трудности при регулиране на позитивните емоции ( $r = 0,224$ ,  $p = 0,031$ ). Което на пръв поглед е парадоксално, но допълнителните анализи показват, че принос в тази корелационна зависимост има само един от компонентите „Трудности при контролиране (повишаване) на преживелищните прояви на позитивните емоции“ ( $r = -0,506$ ,  $p = 0,000$ ) т.е. трудности при стимулиране на преживяването на положителни емоции. Резултатът е теоретично очакван, тъй като по-слабата позитивна емо-

**Таблица 7.** Корелационни зависимости между индивидуалните различия в трудностите в емоционалната регулация, регулаторния фокус, страха от негативна оценка и преработката на информацията**Table 7.** Correlations between individual differences in difficulties in emotion regulation, regulatory focus, fear of negative evaluation, and information processing

	Регулиране на негативните емоции	Регулиране на позитивните емоции	Обща скала за регулиране на емоциите
Рационална преработка	-0.207*	-0.203*	-0.221*
Преживелищна преработка	0.162	-0.141	0.024
Промотивен фокус	-0.442**	-0.333**	-0.453**
Превантивен фокус	-.0263*	-0.293**	-.0321**
Страх от негативна оценка	0.353**	0.325**	0.394**

\*Корелациите са значими при  $p < 0.05$  (2-tailed)

\*\*Корелациите са значими при  $p < 0.01$  (2-tailed)

ционална реактивност предполага и по-висок, по-трудно достъпен праг на реагиране на положителни събития.

В табл. 7. са представени данни за корелационните зависимости между изследваните променливи между индивидуалните различия в трудностите в емоционалната регулация, регулаторния фокус, страха от негативна оценка и преработката на информацията.

Установяваме слаба зависимост между индивидуалните различия в предпочитанията към рационална преработка и регулиране на емоциите. Допълнителният анализ показва умерена отрицателна корелационна зависимост между предпочитанието към преживелищна преработка и трудности в контролиране на позитивните преживявания ( $r = -0.423$ ,  $p = 0,000$ ), както и между предпочитания към рационална преработка и трудности в потискане на поведението/поведенчески прояви при позитивни емоции ( $r = -0.221$ ,  $p = 0,033$ )

Установяваме отрицателни корелационни зависимости между индивидуалните различия в промотивния и превантивния фокус и трудностите в позитивната, негативната и общата емоционална регулация. По-силно изразените промотивен и превантивен регулаторен фокус са всъщност два начина, за да бъдеш ефективен, т.е. „създават позитивни емоционални състояния да бъдеш щастлив и радостен при промотивна ефективност и да си спокоен и отпуснат за превантивната ефективност“ (Higgins, 2012: 395). При по-нисък регулаторен фокус, например умерен, това би означавало отказ и от голям промотивен или превантивен успех, т.е. свързано е с по-малко позитивни емоции. Допълнителният анализ показва, че трудностите в толериране на негативните и позитивните емоции не са свързани с

промотивния фокус и нямат принос в тази връзка както останалите три компонента. Всъщност превантивният фокус е свързан само с един от компонентите на негативната емоционална регулация, а именно – потискане на поведението ( $r = -0.347$ ,  $p = 0,02$ ), но липсва статистически значима връзка с другите три компонента. Подобно, превантивният фокус не е свързан с позитивно активиране на поведението и контрол на позитивните преживявания, а връзката му е особено силна с позитивно потискане на поведението ( $r = -0.399$ ,  $p = 0,000$ ).

Установяваме умерена корелационна зависимост между страха от негативна оценка и трудностите при контролиране на емоциите. Допълнителният анализ показва, че принос към тази зависимост нямат компонентите на толериране на негативните и позитивните емоции.

## ДИСКУСИЯ

Представените данни за адаптация на Въпросника на университета в Пърт за компетентността за регулиране на емоциите (Perth Emotion Regulation Competency Inventory – PERCI) показват добра сравнително устойчива факторна структура на осемте подскали на компонентите на емоционалната регулация и на трите агрегирани скали – общата скала за регулиране на емоциите, подskalите за регулиране на негативните и позитивните емоции. Надеждността на скалите и подskalите е потвърдена чрез коефициента за вътрешна консистентност Алфа на Кронбах, надхвърлящ критерия 0,70.

Получените резултати за личностните корелати на преживелищните и поведенченските компоненти на емоционалната регулация са теоретично очаквани в контекста на схващанията на

Епщайн (Epstein, 2014), Хигинс (Higgins, 2012), Грос (Gross, 2015b) и потвърждават валидността на инструмента:

- положителната зависимост между индивидуалните различия в негативната и позитивната емоционална регулация;
- трудностите в регулиране на негативните емоции са свързани с по-високи равнища на;
- по-високата негативна емоционална реактивност е свързана с повече трудности в регулирането на негативните емоции, а по-слабата позитивна емоционална реактивност е свързана с повече трудности при регулирането на позитивните емоции;
- предпочитанията към рационална преработка са свързани с по-малко трудности в регулирането на емоциите;
- по-силно изразеният промотивен или превантивен фокус е свързан с по-малко трудности в позитивната, негативната и общата емоционална регулация;
- по-силният страх от негативна оценка като индивидуално различие е свързан с повече трудности при контролиране на емоциите.

Установената липса на връзка между изследваните променливи (регулаторен фокус, предпочитание към рационална или преживелищна преработка на информацията и страх от негативна оценка) и компонентите на толериране на негативните и позитивните емоции предполага допълнителни изследвания. Всъщност емоционалната регулация не се отнася само до управление на екстремалните чувства, хората контролират и своите слаби и умерени по интензивност емоции. Нещо повече, емоционалната регулация не се отнася само до намаляване на интензивността и продължителността на неприятните, болезнени емоционални преживявания и увеличаване на приятните. В този смисъл хедонистичният мотив (максимизиране на удоволствието и минимизиране на болката) не се свежда само до контролиране на удоволствието и болката. Понякога хората предпочитат техните чувства да бъдат умерени, а не интензивни, както и да се чувстват спокойни и умиротворени. В някои ситуации те избират да поддържат негативните емоции, когато се чувстват тъжни и скърбящи при загуба на близък. Емоционалната регулация не се свежда до това да преживяваш позитивни вместо негативни чувства, а вместо това емоции, които са

адекватни на ситуацията. От друга страна, различните емоции създават различни мотивационни сили, които да бъдат използвани за постигане на специфични цели. Понякога хората предпочитат да останат тъжни, когато си спомнят за близък човек, тъй като това им помага да преживеят отново колко важен за тях е той. Понякога пък избират да останат гневни и да засилят решителността си, за да се изправят срещу някой, с когото искат да се конфронтират. Или пък искат да намалят позитивните емоции като радост и щастие, защото смятат, че по-неутралните емоции са по-подходящи за ситуацията, например да са в синхрон с емоционалното състояние на своя партньор.

## REFERENCES

1. **Avrelii, M.** (1986). *To yourself*. Sofia: Folk Culture. [Trans. Prof. B. Bogdanov]. (in Bulgarian).
2. **Becerra, R. & Campitelli, G.** (2013). Emotional reactivity: Critical analysis and proposal of a new scale. *International Journal of Applied Psychology*, 3, 161-168.
3. **Becerra, R., Preece, D., Campitelli, G. & Scott-Pillow, G.** (2017). The assessment of emotional reactivity across negative and positive emotions: Development and validation of the Perth Emotional Reactivity Scale (PERS). *Assessment*, 1-13.
4. **Davidson, R. J.** (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*, 12(3), 307-330.
5. **Ellis, A., MacLaren, C.** (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist Guide*. 2nd Ed. Atascadero, CA: Impact.
6. **Epstein, S.** (2014). *Cognitive-experiential Theory: An integrative theory of personality*. Oxford University Press.
7. **Graver, M.** (2007). *Stoicism & emotion*. Chicago: University of Chicago Press.
8. **Gross, J. J.** (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3): 271-299.
9. **Gross, J. J.** (2015a). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26.
10. **Gross, J. J.** (2015b). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications and future directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130-137.
11. **Higgins, E.** (2012). *Beyond pleasure and pain. How motivation works*. Oxford University Press.
12. **Hristova, A., Karastoyanov, G.** (2021). Stress and coping strategies with it during the first wave of COVID-19 in Bulgaria. *Psychological Research*, Volume 24, Number 1, 5-22. ISSN 1311-4700 (Print); ISSN 2367-4563 (Online), (in Bulgarian).

<https://journalofpsychology.org/index.php/1/article/view/15>

PERCI\_K2021

13. **John, O. P. & Eng, J.** (2014). Three approaches to individual differences in affect regulation: Conceptualizations, measures, and findings. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.), New York, NY: Guilford. 321-345.
14. **Karastoyanov G.** (2018). *Individual Differences in Decision Making*. Sofia: Iztok-Zapad. (in Bulgarian).
15. **Karastoyanov, G., Rusinova-Hristova, A.** (2000). Bulgarian version of the Perceived Stress Scale. *Psychological Research*, 1 – 2, 67 – 77. (in Bulgarian).
16. **Karastoyanov, G., Rusinova-Hristova, A.** (2015). Stress and coping from the perspective of cognitive-experiential theory. *Psychological and pedagogical knowledge in the modern context - theory and practice*. Samara: Abris, s. 47-61. (in Bulgarian).
17. **Karastoyanov, G., Leontieva, L., Jurkova, K.** (2021). Personality correlates of emotional reactivity. *Bulgarian Journal of Psychology*, 1, p. 42-49 (in Bulgarian).
18. **Leary, M. R.** (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-375.
19. **Milusheva, Zh.** (2019). Emotional regulation and behavior in virtual networks. [Author's abstract for PhD scientific supervisor Prof. Ph.D.Sc. Irina Zinovieva]. Soph. Univ. "St. Kliment Ohridski", Faculty of Philosophy, Department of "General, Experimental, Developmental and Health Psychology". (in Bulgarian).
20. **Pigliucci, M.** (2021). *A Short Guide to the Inner Citadel: On Pierre Hadot's Classic Analysis of Marcus Aurelius' Meditations*. Apple Books. <https://books.apple.com/us/book/a-short-guide-to-the-inner-citadel-on-pierre/id1576612394>
21. **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.
22. **Robinson, D.** (2018). *The Philosophy of Cognitive-Behavioral Therapy. Stoic Philosophy as rational and Cognitive Psychotherapy*. Routledge.
23. **Rusinova-Hristova, A., Karastoyanov, G.** (2000). Carl Jung's psychological types and stress. Sofia: Propeller. (in Bulgarian).
24. **Vasilev, Y.** (2017). Adaptation of the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) in the Bulgarian sociocultural context. Challenges and perspectives for modern psychology, International scientific conference June 2-3, 2017 [I. Zinovieva, S. Karabelova, M. Milenov (Ed.)]. Sofia: Univ. ed. "St. Kliment Ohridski". (in Bulgarian).
25. **Velichkov, A., Ivanova, A.** (1986). Patterns of adaptation to stress AIAV 86-2 (unpublished manuscript). (in Bulgarian).

## ВЪПРОСНИК

Този въпросник изследва начините, по които хората управляват своите емоции. Първата част на въпросника представя твърдения, свързани с негативните или неприятните емоции, като тъга, гняв, страх, разочарование, неудовлетвореност и др. Втората част представя твърдения, свързани с позитивни или приятни емоции, като щастие, развеселеност, приятно вълнение, радост и др. Моля посочете в каква степен сте съгласни с представените твърдения, като използвате следния код:

- 1 – въобще не съм съгласен;
- 2 – по-скоро не съм съгласен;
- 3 – не мога да преценя;
- 4 – по-скоро съм съгласен;
- 5 – напълно съм съгласен

1. \_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не знам какво да направя, за да се почувствам по-добре.

2. \_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), тези чувства ми пречат да си върша работата.

3. \_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), правя глупави неща.

4. \_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), смятам, че трябва да се освободя от тази неприятна емоция на всяка цена.

5. \_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), съм безпомощен да променя как се чувствам.

6. \_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не мога да свърша нещата, които съм си набелязал.

7. \_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), поведението ми е извън контрол.

8. \_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не мога да си позволя да се чувствам по този начин.

9. \_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не знам какво да направя, за да се освободя от тази емоция.

10. \_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), не мога да се мотивирам да върша важните неща (работа, училище, ежедневни ангажименти и др.)

11. \_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), за мен е проблем да контролирам действията си.

12. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), трябва да се опитам тотално да елиминирам тези емоции.

13. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), нямам контрол над силата и продължителността на тези настроения.

14. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), имам проблеми да върша каквото и да е.

15. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), имам силен импулс да върша рисковани неща.

16. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам зле (преживявам неприятна емоция), смятам, че тези чувства са неприемливи.

17. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), върша глупави неща.

18. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), нямам много начини, за да увелича силата на тези чувства.

19. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), имам проблем при вършенето на неща, които са моя отговорност.

20. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), част от мен мрази тези чувства.

21. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), поведението ми излиза извън контрол.

22. \_\_\_\_\_ Не знам какво да направя, за да предизвикам приятни чувства у себе си.

23. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), често пренебрегвам своите отговорности (работа, домашни задължения, учене и т.н.).

24. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), считам, че не мога да допусна да изпитвам тези чувства.

25. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), имам силен импулс да върша рисковани неща.

26. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), нямам контрол над това тези чувства да се запазят или да изчезнат.

27. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), имам трудности да се фокусирам, когато трябва да върша важни неща (работа, домашни задължения, учене и т.н.).

28. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), смятам, че тези чувства са неприемливи.

29. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), не мога да се контролирам (по отношение на поведението).

30. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), не знам как да задържа тези усещания.

31. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), имам проблем да свърша каквото и да е.

32. \_\_\_\_\_ Когато се чувствам добре (изпитвам приятна/позитивна емоция), трябва да елиминирам тези чувства.

**Georgi Karastoyanov, Ph.D., D.Sc.**

*Professor of Psychology*

*Psychology and Leadership Department*

*G.S. Rakovsky National Defense College*

82 Evlogy & Christo Georgievi Bulv., 1504 Sofia, BULGARIA

karastoyanov@abv.bg

**Antoaneta Hristova, Ph.D., D.Sc.**

*Professor of Psychology*

*Department of Psychology*

*Institute for Population and Human Studies*

*Bulgarian Academy of Sciences*

Sofia 1113, Akad. G. Bonchev St, bl. 6, BULGARIA

a.hristova@iphs.eu