

психичното благополучие и липсата на психосоматични оплаквания. На пръв поглед този резултат противоречи на традиционно проучваните негативни ефекти на компютърните игри. Изследванията обаче са установили, че умереното играене на компютърни игри може да има позитивни ефекти върху психичното благополучие на юношите в случаите, когато то служи за регулиране на емоциите („изпускане на парата“, отпускане, забравяне на проблемите), за позитивни социални връзки с връстници (тема за обсъждане, повод за споделяне и сприятеляване), за преживяване на чувство на овладяване на виртуалната среда (Stoll & Collet 2013).

Резултатите от настоящото изследване свидетелстват за значим негативен ефект на кибервиктимизацията върху психичното благополучие и психосоматичното здраве, което е в съответствие с установеното в редица проучвания (Foody, Samara & Calbring 2015; Kiriakidis & Kavoura 2010; Mascheroni & Cuman 2014; Ortega et al. 2012). В резултат от кибервиктимизация се откриват негативни ефекти, свързани със самооценката, психичното здраве и благополучие, с депресия, суицидност, самота, стрес и негативни емоции, злоупотреба с вещества, главоболие, болки в корема, проблеми със съня, понижени академични постижения, агресивно поведение в училище (Foody, Samara & Calbring 2015). Настоящото изследване също така установи, че кибервиктимизацията има частично медираща функция по отношение на влиянието на употребата на компютър/интернет върху психичното благополучие и психосоматичните оплаквания, т.е., че един от механизмите, по които се реализират негативните ефекти на интензивната употреба на интернет, е чрез преживяването на кибертормоз от юношите.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установената в настоящото изследване като цяло висока интензивност на гледане на телевизия/видео, играене на игри и употреба на компютър/интернет от юношите,

предпоства отправянето на препоръки към образователните институции и родителите да се организират повече активни и интересни занимания за децата и юношите, невключващи медийна употреба, особено в почивните дни, включително на открито или сред природата. Във връзка с превенцията и контрола на негативните медийни ефекти е необходим както мониторинг, така и ограничаване на негативно-то медийното съдържание, но също така и специализирани програми, насочени към повишаване на информираността на децата и юношите за потенциалните опасности в интернет и към усвояването на дигитални умения и компетентности. Явления като кибервиктимизацията или интернет зависимостта стават все по-широко разпространени сред юношите и справянето с тях води до необходимост от психологическа помощ и подкрепа. Същевременно не бива да се забравя, че умерената употреба на определени медии, както показва и настоящото изследване, е свързана със значими позитивни ефекти за регулацията на емоциите, социалните връзки и психичното благополучие на младите хора.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Александрова-Караманова, А.** (2008). Влияние на медийния идеал за тяло върху субективния идеал и нагласите към собственото тяло в юношеска възраст. *Българско списание по психология*, 1–4, 573–580.
2. **Александрова-Караманова, А.** (2012). Влияние на медиите върху образа за собственото тяло: резултати от национално представително изследване сред юноши. *Психологични изследвания*, 2, 95–104.
3. **Божинова, Р. & Таур, Е.** (2011). *Обективни и субективни измерения на медийната реалност. Психологични аспекти на медийните въздействия*. София: Издателство БГ книга.
4. **НСИ** (2017 а). *Снабденост на домакинствата със стоки за дълготрайна употреба*. <http://www.nsi.bg/>
5. **НСИ** (2017 б). *Достъп на домакинствата до интернет*. <http://www.nsi.bg/>
6. **НЦБИ** (2016). *Онлайн поведение на децата в България*. Национален център за безопасен

- интернет и Маркетлинкс. [https://www.unicef.bg/assets/NewsPics/2017/PDFs/BulgarianNationalResearch2016\\_Summary\\_BG\\_presentation.pdf](https://www.unicef.bg/assets/NewsPics/2017/PDFs/BulgarianNationalResearch2016_Summary_BG_presentation.pdf)
7. **American Academy of Pediatrics** (2013). Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics*, 132, 958-961.
  8. **American Psychiatric Association** (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*.
  9. **Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H. & Winkler, A.** (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8, 292-298.
  10. **EU kids online** (2014). *Interactive report for presentations*. <http://eprints.lse.ac.uk/60512/1/EU%20Kids%20online%20III%20.pdf>
  11. **Foody, M., Samara, M. & Calbring, P.** (2015). A review of cyberbullying and suggestions for online psychological therapy. *Internet Interventions*, 2, 235-242.
  12. **Huang, C.** (2010). Internet use and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 241-249.
  13. **Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L. et al. (Eds)** (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Health Policy for Children and Adolescents, No 7, World Health Organization.
  14. **Kiriakidis, S. P., & Kavoura, A.** (2010). Cyberbullying: A review of the literature on harassment through the internet and other electronic means. *Family & Community Health*, 33, 82-93.
  15. **Mascheroni, G., & Cuman, A.,** (2014). *Net Children Go Mobile: Final Report (with country fact sheets)*. Deliverables D6.4 and D5.2. Milano: Educatt.
  16. **Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., Genta, M. L., Brighi, A., Guarini, A., Smith, P. K., Thompson, F., & Tippett, N.** (2012). The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: A European cross-national study. *Aggressive behavior*, 38, 342-356.
  17. **Ravens-Sieberer, U. & the European KIDSCREEN group.** (2006). *The KIDSCREEN questionnaires. Quality of life questionnaires for children and adolescents – handbook*. Lengerich: Pabst Science Publisher.
  18. **Stoll, N. & Collet, K.** (2013). *Video games and wellbeing*. Mindfulness in Schools Project. <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/09/video-games-and-wellbeing.pdf>
  19. **Strasburger, V. C., Jordan, A. B. & Donnerstein, E.** (2010). Health Effects of Media on Children and Adolescents. *Pediatrics*, 125, 756-767.
  20. **Standard Eurobarometer 84** (2016). *Media Use in the European Union: Report*. European Union.
  21. **Valkenburg P. M. & Peter, J.** (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of adolescent health*, 48, 121-127.
  22. **Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S. & Valkenburg, P. M.** (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-87.

## REFERENCES

1. **Alexandrova-Karamanova, A.** (2008). Vliyaniye na mediynia ideal za tyalo varhu subektivnia ideal i naglasite kam sobstvenoto tyalo v yunosheska vazrast. [Influence of the media body ideal on subjective body ideals and attitudes towards the body in adolescence]. *Bulgarian Journal of Psychology*, 1-4, 573-580. (In Bulgarian).
2. **Alexandrova-Karamanova, A.** (2012). Vliyanie na mediite varhu obraza za sobstvenoto tyalo: Rezultati ot natsionalno predstavitelno izsledvane sred yunoshi. [Media influence on body image: results from a national representative survey among adolescents]. *Psychological Research*, 2, 95-104. (In Bulgarian).
3. **Bozhinova, R. & Tair, E.** (2011). *Obektivni i subektivni izmerenia na mediynata realnost. Psihologichni aspekti na mediynite vazdeistvia. [Objective and subjective dimensions of media reality. Psychological aspects of media effects]*. Sofia: Publishing house BGknight. (In Bulgarian).
4. **NSI** (2017 a). *Snabdenost na domakinstvata sas stoki za dalgotrayna upotreba. [Provision of households with durable goods]*. <http://www.nsi.bg/> (In Bulgarian).
5. **NSI** (2017 b). *Dostap na domakinstvata do internet. [Access of households to the Internet]*. <http://www.nsi.bg/>. (In Bulgarian).
6. **NTSBI** (2016). *Onlayn povedenie na detsata v Bulgaria. Natsionalen tsentar za bezopasen internet i Marketlinks. [Online behaviour of Bulgarian children]*. National Safe Internet Center and Marketlinks]. [https://www.unicef.bg/assets/NewsPics/2017/PDFs/BulgarianNationalResearch2016\\_Summary\\_BG\\_presentation.pdf](https://www.unicef.bg/assets/NewsPics/2017/PDFs/BulgarianNationalResearch2016_Summary_BG_presentation.pdf). (In Bulgarian).

7. **American Academy of Pediatrics** (2013). Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics*, 132, 958-961.
8. **American Psychiatric Association** (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*.
9. **Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H. & Winkler, A.** (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8, 292-298.
10. **EU kids online** (2014). *Interactive report for presentations*. <http://eprints.lse.ac.uk/60512/1/EU%20Kids%20online%20III%20.pdf>
11. **Foody, M., Samara, M. & Calbring, P.** (2015). A review of cyberbullying and suggestions for online psychological therapy. *Internet Interventions*, 2, 235-242.
12. **Huang, C.** (2010). Internet use and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 241-249.
13. **Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L. et al. (Eds)** (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Health Policy for Children and Adolescents, No 7, World Health Organization.
14. **Kiriakidis, S. P. & Kavoura, A.** (2010). Cyberbullying: A review of the literature on harassment through the internet and other electronic means. *Family & Community Health*, 33, 82-93.
15. **Mascheroni, G. & Cuman, A.**, (2014). *Net Children Go Mobile: Final Report (with country fact sheets)*. Deliverables D6.4 and D5.2. Milano: Educatt.
16. **Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., Genta, M. L., Brighi, A., Guarini, A., Smith, P. K., Thompson, F. & Tippett, N.** (2012). The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: A European cross-national study. *Aggressive behavior*, 38, 342-356.
17. **Ravens-Sieberer, U. & the European KIDSCREEN group.** (2006). *The KIDSCREEN questionnaires. Quality of life questionnaires for children and adolescents – handbook*. Lengerich: Pabst Science Publisher.
18. **Stoll, N. & Collet, K.** (2013). *Video games and wellbeing*. Mindfulness in Schools Project. <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/09/video-games-and-wellbeing.pdf>
19. **Strasburger, V. C., Jordan, A. B. & Donnerstein, E.** (2010). Health Effects of Media on Children and Adolescents. *Pediatrics*, 125, 756-767.
20. **Standard Eurobarometer 84** (2016). *Media Use in the European Union: Report*. European Union.
21. **Valkenburg P. M. & Peter, J.** (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of adolescent health*, 48, 121-127.
22. **Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S. & Valkenburg, P. M.** (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-87.

**Asst. Prof. Anna Alexandrova-Karamanova, PhD**  
*Institute for Population and Human Studies –  
Bulgarian Academy of Sciences*  
e-mail: [annaalexandrova@yahoo.com](mailto:annaalexandrova@yahoo.com)