



Research article

ФАКТОРНА СТРУКТУРА И ПСИХОМЕТРИЧНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ВЪПРОСНИКА ЗА ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ НА ДЖЕЙМС ГРОС И ОЛИВЪР ДЖОН

FACTOR STRUCTURE AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE JAMES GROSS AND OLIVER JOHN EMOTIONAL REGULATION QUESTIONNAIRE

Assoc. prof., Natasha Angelova, Ph.D*

*Department of Psychology, SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

Email: natasha_v@swu.bg

Chief. Assistant Gergana Stanoeva, Ph.D*

*Department of Psychology, SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

Email: gervstanoeva@swu.bg

Denitsa Kyurkchiyska, psychologist,

Email: deni_xristou@yahoo.com

Резюме

Статията представя факторната структура и психометричните свойства на въпросника за емоционална регулация на Джеймс Грос и Оливър Джон. Двухфакторната структура на въпросника е потвърдена. Изчислени са и коефициентите на вътрешна консистентност (Алфа на Кронбах) на двете субскали, чиито стойности потвърждават валидността на въпросника. Докладвани са отлична разграничителна сила и добра функционалност на алтернативите за отговор. В българското изследване е открита статистически значима разлика по отношение на стратегията „потискане“, като мъжете я проявяват по-често от жените.

Ключови думи: емоционална регулация, стратегии за емоционална регулация, валидност, факторна структура, дискриминативна мощност, функционалност на дистракторите

Abstract

The article presents the factor structure and psychometric properties of the Emotional Regulation Questionnaire by James Gross and Oliver John. Its 2-factor structure was confirmed. The internal consistency coefficients (Cronbach's Alpha) of the two subscales were also calculated, the values of which confirm the reliability of the questionnaire. Excellent discriminative power and good functionality of the response alternatives were reported. In the Bulgarian study was found a statistically significant difference regarding the "suppression" strategy, with men exhibiting it more often than women.

Keywords: *emotional regulation; emotional regulation strategies; reliability; factor structure; discriminative power; distractor functionality*

Емоционална регулация

Емоциите са важни базови елементи на всяко човешко преживяване, но могат да бъдат и дисфункционални, когато възпрепятстват способността на човека да се държи адекватно на ситуацията и средата, в която се намира. Те могат да навредят, ако човекът ги изпита в неподходящ момент, по неправилен начин или с неотговаряща на случващото се сила.

Емоциите са отговор на стимули, съществуващи в ежедневието на всеки човек и могат да имат малка или голяма интензивност, да бъдат обикновени или по-сложни, да продължават по-кратко или по-дълго време (Gross, 2008; Hadzhieva, 2022).

Според Gross (2008) една важна особеност на емоциите, е възможността те да бъдат регулирани. Терминологичното словосъчетание „емоционална регулация” (emotional regulation) се използва, за да опише способността на човека да се справя и да отреагира резултатно на едно емоционално преживяване (Rolston & Richardson, n.d.). Повечето хора ежедневно несъзнателно или съзнателно, механично или контролирано използват едно разнообразие от стратегии за регулиране на емоциите, за да се справят или да се приспособят към трудните за тях ситуации. Емоциите се регулират (или могат да станат дисфункционални) и тяхното успешно регулиране има особено важно значение за психичното здраве, адаптирането и благосъстоянието на индивидите (Gross & John, 2003). Регулацията на емоциите се отнася до регулацията на поведението и на психичните процеси, както и на процесите, които използват хората с цел да повлияят емоциите, които преживяват, условията, при които ги преживяват, начина и степента, в която ги изразяват (Gross, 1998a, Gross & Muñoz, 1995). Ако емоцията, която лицето преживява не съвпада с желателната емоция, следващото действие ще предизвика регулация на първичната емоция (Fischer, Manstead, Evers, Timmers & Valk, 2004). Намалването, увеличаването или поддържането на една определена емоция не е нищо друго, освен резултат на действието, което някой извършва с цел регулация на емоцията, която изпитва.

Емоциите, които хората чувстват ежедневно обикновено се свързват с определени цели, обслужвайки важни функции като например подготовката за действие, вземането на решения, формирането на мнение за рамките на обкръжението, в което се намира някой и разбира се информация за намеренията на околните (Gross, 1998). Tamir и Mauss (2011) твърдят, че очакванията, които имат хората във връзка с контрола на емоциите им налага активиране на регулацията, докато ценностите и целите им определят нейното съдържание. В зависимост от начините, които хората ще изберат, за да постигнат техните цели, се избира процеса и стратегиите, които ще следват.

Регулацията на емоциите предизвиква интерес у множество изследователи, създавайки едно ново поле на изследвания. Познанието и изследванията, свързани с

FACTOR STRUCTURE AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF EMOTIONAL REGULATION QUESTIONNAIRE

начините за регулация на емоциите, в последните години се развиват изключително бързо (Eisenberg, Champion & Ma, 2004). Съвременните теории за емоциите наблягат на начините, при които емоциите подпомагат приспособяването чрез подготовката на поведенческите реакции (Tooby&Cosmides, 1990a), подобряват паметта за важните събития (Phelps, 2006) и управляват междуличностните взаимоотношения (Keltner & Kring, 1998).

Целта на регулацията на емоциите е понякога те да се засилват, а друг път да отслабват (Gross, 1999). Емоционалната регулация може да съдържа подобрението на справянето с различни негативни или позитивни емоции – факт, който повлиява живота на хората, било то положително или отрицателно (Parrott,1993). Това означава, че регулацията на емоциите е една от различните форми на повлияване, които съдържат опити да променят някои първоизточници на взаимодействие между човека и обкръжаващата го среда, взаимодействие, което се оценява от човека като положително или отрицателно.

Емоционалната регулация е опит да се повлияе интензивността, продължителността или качеството на емоциите, положителни или отрицателни, така, че индивидът да може да постигне целта, която си е поставил или поведението, което е желателно в рамките на ситуацията или мястото, където се намира той. За да може да постигне желания резултат, човекът трябва да разполага с подходящи умения и стратегии за регулация. Според теоретичните модели за емоционална регулация, като умения се определят начините, чрез които някой се доближава до емоциите си (например дали ги приема), как ги разбира и как ги оценява. Като стратегии за регулиране на емоциите се определят средствата, които някой използва, за да повлияе процеса на зараждане или изразяване на поведението, породено от емоцията (Tull & Aldao 2015). Лицата, които не са устойчиви на негативни емоции са склонни да избират стратегии за отбягване на регулацията на емоции си. От друга страна постоянното използване на дезадаптивни стратегии за регулация на емоциите, като избягването на негативните емоции например, може да доведе до намаляване на уменията за регулация, като например толерантността или осъзнаването на преживените емоции. Уменията и стратегиите са взаимосвързани понятия и си взаимодействат (Denham, 1998).

2.1.Стратегии за емоционална регулация

Емоционалната регулация предполага гъвкавост при използването на подходящи стратегии за регулация на емоциите. Тези стратегии нямат за цел да изтрият емоцията, която преживява някой в даден момент, а да намалят интензивността или продължителността на това емоционално състояние, така, че да бъде възможен контролът на поведението и да съответства на моделите, които всеки е заложил за себе си и за целите, които той иска да постигне (Thompson, 1994).

Емоционалната регулация се отнася до стратегиите, които прилага всеки човек, било то съзнателно или несъзнателно, за да промени емоциите си. Тези стратегии, които всеки

прилага, може да бъдат адаптивни или дезадаптивни. Gross и John (2003) правят едно разграничение на тези стратегии както следва:

- ❖ стратегии, които се прилагат предварително, тоест преди да се изрази силното влияние на емоцията в живота на човека
- ❖ стратегии, които се прилагат след като емоцията вече е завладяла човека

Gross (1998b, 2002) е един от изследователите на емоционалната регулация, който предлага единен модел на регулация, с цел да опише обичайните стратегии, които хората използват, за да повлияят или да се приспособят към нивото на емоционалните си реакции. В този модел се засяга предположението, че, за да се зароди определена емоция, трябва първо да се оценят емоционалните елементи на средата, които като станат „осъзнати и се оценят, пораждаат един синхронизиран набор от тенденции от реакции, който съдържа емпирични, поведенчески и физиологични системи” (Gross, 2002, 281). Тези процеси може да бъдат автоматизирани или контролирани, съзнателни или неосъзнати и да въздействат в една или повече точки, пораждайки емоция (Gross, 1998a). Според Gross (2002) стратегиите на въздействие или коригирането на емоционалната реакция отразяват основните личностови особености и индивидуални различия, проявени с процесите на емоционална регулация въз основа на личностната структура на всеки определен човек.

Според модела за когнитивна регулация на емоциите (Cognitive Emotion Regulation - CER), Gross (1998a, 2015) твърди, че емоционалната регулация се поражда от когнитивната оценка на фактите, докато емоционалната дисрегулация се поражда поради неуспешното прилагане на подходящи когнитивни, перцептивни и поведенчески стратегии. Това е предизвикателство за хората, които използват начини за регулация на техните емоции, с които увеличават тяхната полза и ограничават техните разрушителни аспекти (John & Gross, 2004).

Целите на процеса за регулация на емоциите се концентрират около основни задачи:

- ✓ да бъде намалено преживяването на една емоция, поради това, че може то вече да не е работещо или да не обслужва действията на човека в една определена социална рамка
- ✓ или да бъде увеличено преживяването на една емоция, за да може човекът да отреагира на различни вътрешни или външни стимули (Καραγιαννοπούλου, 2009).

Основната идея на модела на Gross (2002, 2015) е, че емоциите могат често да променят средата, като по този начин променят възможността за последващите чувства. Когато една емоция се задейства, предизвиква една когнитивна предиспозиция за оценката на бъдещи събития, съгласно с общите размери за оценка, които е предизвикала емоцията. Тези оценки се превръщат в перцептивна призма, през която се пречупва тълкуването на последващите ситуации и взимането на решения относно стратегиите за регулация, които ще последват (Lerner, Piercarlo Valdesolo & Kassam, 2014). Моделът на Gross (1998b, 2002, 2015) има за цел да покаже как определени стратегии за емоционална регулация могат да се различават в

FACTOR STRUCTURE AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF EMOTIONAL REGULATION QUESTIONNAIRE

отделни точки на процеса на развитие на емоционалните реакции във времето. Той предоставя една концептуална рамка, която спомага за разбирането на причините, ефектите и механизмите на които се основават различните видове емоционална регулация. Важно е да се отбележи, че това често променя състоянието, довело до емоционалния отговор първоначално. Според Gross (1998b, 1999, 2015) стратегиите за емоционална регулация се делят на две групи:

➤ тези, които се концентрират върху това, което предшества емоционалния отговор – избор на ситуация, модификация на ситуация, пренасочване на вниманието, когнитивно преформулиране;

➤ тези, които се концентрират върху емоционалния отговор – формиране на отговор.

Интересът обикновено се фокусира върху две стратегии за регулация на емоциите - когнитивната преоценка или преформулиране (reappraisal), което изглежда действа на едно начално, базово ниво на процеса, намалявайки по този начин негативните емоционални преживявания и физиологичната превъзбуда. Докато задържането или потискането (suppression), влияе на последващи етапи, ограничавайки настоящето поведение на изразяване на емоциите с последващата загуба на емоционална енергия с висока когнитивна стойност, факт, който влияе отрицателно на междуличностно и социално ниво и като цяло на здравето (John & Gross, 2004; Gross & John, 2003; Gross, 2002).

Според модела на Gross (2001), емоциите могат да бъдат регулирани в петте точки на процеса на тяхното зараждане:

- ✓ избор на ситуацията
- ✓ промяна на ситуацията
- ✓ пренасочване на вниманието
- ✓ когнитивна промяна
- ✓ диференциация на преживелищните, поведенческите или физиологичните реакции.

Различната регулация на една и съща емоционална реакция е в основата на начина, по който индивидът се справя със склонността си да преживява конкретно емоции като тревожност или гняв (John & Gross, 2004; Gross&John, 2003; Gross, 2002). Стратегиите за емоционална регулация, особено преоценката и потискането, са тези, които може да приложи човека, за да регулира емоционалното преживяване и изразяване, и те се различават по времето на развитието на емоционалната реакция (Gross, 2001), в зависимост от етапа, на който се прилагат.

2.1.1. Когнитивната преоценка– cognitive reappraisal

Когнитивната преоценка се свързва с възприятието, което човекът формира за една определена ситуация. На тази база, емоционалната преработка има като отправна точка един

вид преценка или оценка на една ситуация, откъде произхожда и интерпретацията на мотивите на индивида или участниците в рамките на взаимодействието (Roseman&Smith, 2001; Scherer, 2001 от Sutton & Wheatley, 2003). Както става ясно, тази оценка на ситуацията не е обективна, а субективна оценка на стимула, който предизвиква емоционалната реакция на човека (Καραγιαννοπούλου, 2009). Когнитивната преценка се появява в човека още в началото на процеса на формиране на емоциите, поради което се отнася до действията, които човекът прави преди да се активира емоцията в пълната ѝ сила и промени поведението му, така, че да може да модифицира цялата емоционална последователност, преди да са се оформили тенденциите за емоционална реакция (Gross, Richards & John, 2006). Когнитивната преценка, като форма на когнитивна промяна, включва изграждане на ново емоционално състояние по такъв начин, че може да промени емоционалното си въздействие с цел да контролира специалното значение, което ще бъде дадено на събитията (John & Gross, 2004). Лицата, които използват когнитивната преценка често имат по-високи нива на екологични познания, лично развитие и себепознание, един по-подреден начин на живот, едно по-голямо чувство на автономия и по-добри връзки с хората около тях (Ryff, 1989).

2.1.2. Експресивно потискане – Expressive suppression

Потискането представлява стратегия, фокусирана върху реакцията на освободената емоция. Намесва се сравнително бавно в създаването на емоциите и основно променя израза на обичайните емоционални реакции (Grossetal, 2006). По-конкретно, репресията, тъй като навлиза по-късно в процеса на формиране на емоциите, изисква от човека да управлява с много внимание обичайните емоционални реакции, които се появяват постоянно. Репресията може да създаде едно усещане за разлика между вътрешното преживяване и външния израз, което води до емоции, които не са автентични и това може да затрудни създаването на тесни емоционални връзки (Gross & John, 2003). За разлика от когнитивната преценка, експресивната репресия е по-резултатна при насочването на изразяването на емоциите, но няма субективно облекчение от негативните емоции (Gross, Richards & John, 2006).

Ежедневната употреба на потискането се свързва с по-рядко преживяване на позитивни емоции и по-често преживяване на негативни. Лицата, които използват по-често потискането като стратегия за емоционална регулация, показват нарушения в паметта при разговор, тъй като им липсват вълнуващи емоции на фона на техните преживявания, като проявяват симптоми, които се свързват с високи нива на депресивно поведение (Gross et al., 2006). Резултати от различни изследвания показват, че лицата, които използват експресивната репресия са по-малко позитивни във вижданията си за бъдещето, склонни са да отбягват и да нямат особено тесни социално емоционални връзки и съответно подкрепа (Gross & John, 2003). Като цяло използването на преценката се свързва с много показатели за здравословно функциониране на човека, докато използването на потискането се свързва с много показатели, характерни за множество дисфункции на индивида (Gross et al., 2006).

FACTOR STRUCTURE AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF EMOTIONAL REGULATION QUESTIONNAIRE

II. Изследователски дизайн:

Настоящото емпирично изследване е проведено в рамките на два месеца 01.07.2024 – 01.09.2024 година, на територията на Република България. Тестуването е извършено чрез попълване на пакет от тестове, направен в Googleforms, електронно.

Цел на изследването:

Изследването има за цел да представи предварителни резултати от адаптацията на Въпросник за емоционална регулация на Джеймс Грос и Оливър Джон, за нуждите на българската културна среда, и да установи дали съществуват статистически значими различия по социално демографските фактори пол и здравен статус (боледуващи често и боледуващи рядко) по отношение на различни стратегии за емоционална регулация.

1.1. Задачи на изследването

1. Подбор на изследвани лица.
2. Изготвяне на тестова батерия в Googleform, част, от която е настоящият въпросник.
3. Провеждане на изследването.
4. Обработка на резултатите.
5. Да се изведат психометричните характеристики на въпросника.
6. Да се провери конструктор валидността и надеждността на въпросника.
7. Да се установи дали съществуват статистически значими различия по изследвания конструктор по независимите фактори – пол и здравен статус.

2. Хипотези на изследването

Основна хипотеза: Предполага се, че факторната структура на въпросника за български условия ще потвърди тази в оригиналния, както и че съществуват статистически значими различия по социално демографските фактори -пол и здравен статус по отношение на прилаганите стратегии за емоционална регулация.

3. Методика на изследването

3.1. Въпросник „Емоционална регулация“ (Приложение №1)

Настоящият въпросник изследва регулирането на емоциите и е предназначен да оцени индивидуалните различия в обичайното използване на две стратегии за емоционална регулация: когнитивната преоценка и експресивното потискане. Той е създаден от Gross, J.J., & John, O.P. (2003) и публикуван в статията Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being в Journal of Personality and Social Psychology, 85, 348-362. Въпросникът се състои от 10 въпроса със седем степенна скала за оценка от 1 – „напълно несъгласен“ до 7 – „напълно съгласен“. Изследваното лице

трябва да избере една от цифрите от 1 до 7, в зависимост до колко е съгласен или не с даденото твърдение. Въпреки, че някои от въпросите изглеждат еднакви, всъщност се различават значително и това трябва да се каже на изследваните лица, за да се избегнат грешки при даването на отговори. За настоящето изследване въпросникът е преведен на български и обратно на английски език от двама психолози и един филолог, с отлично ниво на владеене на английски.

В оригиналната версия са извлечени две субскали, носещи имената на двете стратегии за емоционална регулация и са както следва:

- ✓ Субскала „когнитивно преформулиране“, включваща 6 айтема: 1, 3, 5, 7, 8 и 10. Минималният бал по тази субскала е 6 точки, а максималният е 42 точки. За настоящата извадка $x = 30.20$; $SD = 7.09$.
- ✓ Субскала „Експресивна репресия“, състояща се от айтеми: 2, 4, 6 и 9. Минималният бал по тази субскала е 4 точки, а максималният е 28 точки. За настоящата извадка $x = 15.23$; $SD = 6.23$.

Характеристиките на всяка една от субскалите е описана в теоретичната рамка.

3.2. Изследвани лица

Изследваните лица са 142 на брой, като мъжете са 27.5%, а жените близо 72%, на възраст между 20 и 70 години, някои от които имат психосоматични болести, а други не. Разпределението според здравния статус на изследваните лица е - 77% боледуват рядко и 23% боледуват често.

4. Етични проблеми

Настоящото емпирично изследване е проведено с доброволното съгласие на всяко едно от изследваните лица. Те са информирани подробно за целите и значението на изследването и уведомени, че тяхното участие и съдействие не предполага извличане на каквито и да било ползи за тях. Спазена и гарантирана е строгата конфиденциалност на резултатите и те се ползват само за научни цели, без да се оповестяват поименно.

5. Статистически методи за обработка на получените резултати

За статистическата обработка на резултатите е приложен статистико-математическата програма SPSS, версия 23. Приложени са следните статистически процедури: описателна статистика; проверка за нормалността на разпределение на отговорите по айтемите от въпросника, чрез коефициент за асиметрия и ексцес; определяне на дискриминативната мощност на айтемите чрез напараметричната процедура Ман-Уитни; функционалност на дистракторите; оценка на надеждността на въпросника, чрез Алфа на Кронбах; извличане на структурната организация на въпросника (конструкт-валидност), чрез прилагане на факторен анализ на въпросника; Т-тест за две независими извадки.

FACTOR STRUCTURE AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF EMOTIONAL REGULATION QUESTIONNAIRE

6. Обработка и анализ на резултатите:

6.1. Извеждане на психометричните характеристики на въпросника за емоционална регулация

Проверката за нормалността на разпределение на отговорите по айтемите и баловете по отделните скали от въпросника е осъществена чрез коефициент за асиметрия и ексцес.

Коефициентите на асиметрия на всички айтеми от въпросника за емоционална регулация варират в диапазона от -0,126 до -1,524, а коефициентите на ексцес варират от 0,296 до -1,257, което означава, че може да се приеме, че разпределението на отговорите по тези айтеми е приблизително нормално, тъй като тези коефициенти са в диапазона от -2 до +2 (Джонев, С., 2004; Стоянова, С., 2007).

6.2. Функционалност на дистракторите:

Висока привлекателност имат всички алтернативи за отговор по следните твърдения: 2, 3, 4, 6, 9 – т.е. избрани са от повече от 5% от изследваните лица. При твърдения: 1, 5, 7, 8 и 10, алтернативата за отговор „по-скоро несъгласен“ е избрана от по-малко от 5% от изследваните лица, което означава, че този вариант за отговор не е достатъчно привлекателен. За целите на настоящото изследване, предложената оценъчна скала ще се запази, както е предложена в оригиналната методика, за да не се нарушава оценъчната рамка.

6.3. Дискриминативна мощност на дистракторите:

За определяне на дискриминативната мощност на айтемите на въпросника за емоционална регулация, изследваните лица са групирани в две групи, според общия им бал по всяка една от подскалите на въпросника. В групата със слаба изразеност на стратегията когнитивно преформулиране попадат изследвани лица с бал от 4 до 10 точки, а в групата с висока изразеност на тази стратегия, попадат изследвани лица с бал от 20 до 28 точки. Непараметричният метод на Ман-Уитни, показва, че и двете групи изследвани лица се различават статистически значимо по отговорите си по всички айтеми от субскалата „когнитивно преформулиране“ ($p < 0.001$), което означава, че всички айтеми от субскалата имат отлична дискриминативна мощност да разграничат получените висок бал по субскалата, от тези с нисък бал по скалата. Резултатите са поместени в таблица 1.

Таблица 1. Разграничение между изследваните с нисък и висок бал по субскала „Когнитивно преформулиране“

Айтеми	групи	брой	Среден ранг	Статистически коефициенти
Айтем 1	слаба	32	18,31	Mann-Whitney U=58,000; Z=-6,747; P<0.001
	силна	39	50,51	

Айтем 3	слаба	32	20,55	Mann-Whitney U=129,500; Z=-5,832; P<0.001
	силна	39	48,68	
Айтем 5	слаба	32	28,28	Mann-Whitney U=377,000; Z=-3,021; P<0.001
	силна	39	42,33	
Айтем 7	слаба	32	16,69	Mann-Whitney U=6,000; Z=7,289; P<0.001
	силна	39	51,85	
Айтем 8	слаба	32	17,17	Mann-Whitney U=21,500; Z=-7,106; P<0.001
	силна	39	51,45	
Айтем 10	слаба	32	20,53	Mann-Whitney U=129,000; Z=-5,895; P<0.001
	силна	39	48,69	

Същата процедура е приложена и за субскала „Потискане“. В групата със слаба изразеност на стратегията потискане попадат изследвани лица с бал от 6 до 25 точки, а в групата с висока изразеност на тази стратегия, попадат изследвани лица с бал от 35 до 42 точки. Непараметричният метод на Ман-Уитни, показва, че и двете групи изследвани лица се различават статистически значимо по отговорите си по всички айтеми от субскалата „потискане“ ($p < 0.001$), което означава, че всички айтеми от субскалата имат отлична дискриминативна мощност да разграничат получените висок бал по субскалата, от тези с нисък бал по скалата. Резултатите са поместени в таблица 2.

Таблица 2. Разграничение между изследваните с нисък и висок бал по субскала „Потискане“

Айтеми	групи	брой	Среден ранг	Статистически коефициенти
Айтем 2	слаба	35	18,27	Mann-Whitney U=9,500 ; Z=-6,777; P<0.001
	силна	28	49,16	
Айтем 4	слаба	35	18,03	Mann-Whitney U=1,000; Z=-7,012; P<0.001
	силна	28	49,46	
Айтем 6	слаба	35	18,34	Mann-Whitney U=12,000; Z=-6,820;
	силна	28	49,07	

FACTOR STRUCTURE AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF EMOTIONAL REGULATION QUESTIONNAIRE

				P<0.001
Айтем 9	слаба	35	19,07	Mann-Whitney U=37,500; Z=-6,416; P<0.001
	силна	28	48,16	

6.4. Структурна организация на въпросника за емоционална регулация.

За проверка на структурата на въпросника в настоящето изследване бе приложен конфирматорен факторен анализ върху 10-те твърдения, който търси 2 фактора, както в оригиналната методика. Данните са анализирани по метода на главните компоненти, с Варимакс-ротация, с нормализация по Кайзер. Получените резултати показват, че тестът на Бартлет за сферичност е статистически значим ($p < 0.001$), а мярката за адекватност е 0.786. Факторният анализ е приемлив. Общата обяснена дисперсия след ротацията е 58,266%. Извлечени са два фактора и всеки, от който обяснява над 10% от дисперсията по променливите. Фактор 1 обяснява 40,23% от общата дисперсия и включва 6 твърдения, с факторно тегло между 0.399 и 0.857. Той се асоциира с подskalата „когнитивно преформулиране“. Към фактор 2, който обяснява 18,03% от общата дисперсия, се отнасят четири твърдения с факторно тегло между 0.666 и 0.875. Той се асоциира с подskalата „Потискане“. Резултатите от факторния анализ са представени в таблица 3.

Таблица 3. Тегла на айтемите по извлечените фактори от въпросника за емоционална регулация след ротация на факторните оси

Айтеми	фактор 1	Фактор 2
1	0.767	
3	0.478	
5	0.399	
7	0.857	
8	0.838	
10	0.729	
2		0.769
4		0.875
6		0.842
9		0.666

6.5. Вътрешна съгласуваност на айтемите/Надеждност на въпросника:

За проверка на надеждността на въпросника за изследваната извадка е използван коефициента алфа α на Кронбах чрез анализ на десетте въпроса, разпределени в две субскали. Вътрешната съгласуваност на айтемите по двете субскали е както следва:

- Субскала „Когнитивно преформулиране“, състояща се от 6 айтема - 1, 3, 5, 7, 8 и 10 е с висока вътрешна хомогенност: α на Кронбах = 0.790;
- При субскала „Потискане“, включваща 4 айтема: 2, 4, 6 и 9 се регистрира също висока вътрешна хомогенност на айтемите: α на Кронбах = 0.828.
- Надеждността на цялата скала е α на Кронбах = 0.827.

6.6. Т-тест за две независими извадки

След проведената статистическа процедура Т-тест за две независими извадки се установиха статистически значими различия между мъжете и жените по отношение на изследваните стратегии за емоционално регулиране. Резултатите са в подкрепа на тенденцията, че мъжете в по-голяма степен прилагат стратегиите за емоционално регулиране (когнитивно преформулиране и потискане) в сравнение с жените ($M_{\text{мъже/КП}}=32,64$; $SD_{\text{мъже/КП}}=7,44979$; $M_{\text{жени/КП}}=29,28$; $SD_{\text{жени/КП}}=6,79455$; $t_{\text{КП}}=2,554$; $df=139$; $p_{\text{КП}}=0,012$; $M_{\text{мъже/Потискане}}=20,07$; $SD_{\text{мъже/потискане}}=7,60673$; $M_{\text{жени/потискане}}=13,34$; $SD_{\text{жени/потискане}}=4,44436$; $t_{\text{потискане}}=6,512$; $df=139$; $p_{\text{потискане}}<0,001$);). По отношение на стратегиите за емоционална регулация се наблюдава и следната тенденция: боледуващите по-често прилагат стратегията потискане, в сравнение с боледуващите по-рядко ($M_{\text{група2/потискане}}=17,8281$; $SD_{\text{група2/потискане}}=6,62021$; $M_{\text{група1/потискане}}=13,1026$; $SD_{\text{група1/потискане}}=5,02097$; $t_{\text{потискане}}=4,835$; $df=140$; $p_{\text{потискане}}<0,001$). За стратегията когнитивно преформулиране не се установяват статистически значими различия, тъй като нивото на значимост е по-голямо от 0.05.

Дискусия: Резултатите от изследването потвърдиха хипотезите, свързани с факторната структура на въпросника и статистическите различия по социално-демографските фактори. Преобладаващата тенденция, според която мъжете по-често използват стратегии за емоционална регулация, може да бъде свързана с различия в социализацията и културни нагласи, които възприемат емоционалното потискане като по-приемлива стратегия за справяне с емоции. Резултатите за здравния статус също са интересни, като установяването на връзка между често боледуващите и използването на стратегията „потискане“ може да отразява психологическа адаптация към хроничния стрес, свързан с честите заболявания.

Ограничения:

- ❖ Извадката от 142 изследвани лица може да не бъде достатъчно представителна за цялото население на България, особено като се има предвид неравномерното разпределение по пол и здравен статус;

FACTOR STRUCTURE AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF EMOTIONAL REGULATION QUESTIONNAIRE

- ❖ Използването на електронна форма за попълване на въпросника може да изключи участниците без достъп до интернет или тези, които не са достатъчно уверени в използването на технологиите, което може да доведе до ограничение в представителността на извадката.

Въпреки тези ограничения, изследването предлага ценни данни за психометричните характеристики на адаптирания въпросник и показва важни тенденции в употребата на стратегиите за емоционална регулация в българската популация.

Насоки за бъдещи изследвания: *Една от насоките, която е подходящо да се обмисли е допълването на социално-демографски фактори*, като възраст, образование, семейно положение и др. Провеждане на *изследвания, разкриващи взаимовръзката между стратегиите за емоционална регулация и психичното здраве. Изследвания за ефективността на интервенции*, насочени към подобряване на стратегиите за емоционална регулация, които могат да бъдат полезни за приложението на въпросника в консултативната и терапевтичната практика.

Заклучение:

Настоящото емпирично изследване демонстрира, че адаптираният въпросник за емоционална регулация на Джеймс Грос и Оливър Джон показва добри психометрични характеристики в български контекст. Факторната структура на въпросника е ясно обособена и е еднозначна. И за български условия, факторното решение съвпада с теоретичния модел. По подобие на оригиналния въпросник, структурата на въпросника е двуфакторна. Факторният модел демонстрира силна устойчивост, което свидетелства, че изследваните лица са отговаряли еднозначно на айтемите в рамките на различните субскали. Вътрешната съгласуваност на айтемите и по двете субскали е висока, което демонстрира цялостна висока надеждност на въпросника за емоционална регулация. Айтемите са с висока разграничителна мощност, което позволява диференциране на изследваните лица с високи прояви на стратегиите от тези с ниски прояви на същите. В българското изследване статистическите анализи показват значими различия между мъжете и жените по отношение на емоционалната регулация, като мъжете по-често използват стратегията „потискане“. Изследването също така показва, че боледуващите често хора прилагат стратегията „потискане“ по-често от тези, които боледуват рядко.

Използвани източници:

1. Djonev, S. (2004). *Socialna psihologia. Tom 5. Izsledovatel'ski dizain. Statisticheska obrabotka – SPSS. Interpretatsia*. Sofia-R, Sofia.
2. Hadzhieva, Ts. (2022). Razvitie na emotsionalnata inteligentnost. [Development of emotional intelligence]. *Yearbook of Psychology*, 13(2), 295-299.
3. Stoyanova, S. (2007). *Osnovi na psihologicheskite izmervania: Adaptatsia na test*. UI "N. Rilski", Blagoevgrad.
4. Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. Guilford Press.
5. Eisenberg, N., Champion, C., & Ma, Y. (2004). Emotion-related regulation: An emerging construct. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(3), 236-259.

6. Fischer, A. H., Manstead, A. S. R., Evers, C., Timmers, M., & Valk, G. van der. (2004). Motives and norms underlying emotion regulation. In I. Nykliček, L. Temoshok, & A. Vingerhoets (Eds.), *Emotional expression and health: Advances in theory, assessment and clinical applications* (pp. 241–254). Hove, UK: Brunner-Routledge.
7. Fischer, A. H., Manstead, A. S., Evers, C., Timmers, M., & Valk, G. (2004). Motives and norms underlying emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*, 187-202.
8. Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
9. Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
10. Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
11. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
12. Gross, J. (2008). *Emotion Regulation*. In Handbook of emotions, edited by Lewis, M., Haviland -Jones, J. and Barret, L., The Guilford Press, New York, London;
13. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
14. Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
15. Gross, J. J., & Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
16. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
17. John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334;
18. Karagiannopoulou, E. (2009). "The role of cognitive and affective components in learning under stress: The case of Greek university students." *Learning and Individual Differences*, 19(4), 415-420;
19. Keltner, D., & Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2(3), 320-342.
20. Lerner, J. S., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2014). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66, 799-823.
21. Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. *Handbook of mental control*, 278-305.
22. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313-320.
23. Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39-57.

FACTOR STRUCTURE AND PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF EMOTIONAL REGULATION QUESTIONNAIRE

24. Phelps, E. A. (2006). Emotion and cognition: Insights from studies of the human amygdala. *Annual Review of Psychology*, 57, 27-53.
25. Rolston, A., & Lloyd-Richardson, E. (n.d.). What is emotion regulation and how do we do it? Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery. Retrieved from <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf>
26. Roseman, I. J., & Smith, C. A. (2001). Appraisal theory: Overview, assumptions, varieties, controversies. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (pp. 3-19). New York: Oxford University Press.
27. Scherer, K. R. (2001). Appraisal considered as a process of multilevel sequential checking. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (pp. 92-120). New York: Oxford University Press.
28. Schartau, P. E., Dalgleish, T., & Dunn, B. D. (2009). Seeing the bigger picture: Training in perspective broadening reduces self-reported affect and psychophysiological response to distressing films and autobiographical memories. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(1), 15-27;
29. Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391-1396;
30. Sutton, R. I., & Wheatley, K. (2003). Emotional regulation and people at work. In R. G. Lord, R. J. Klimoski, & R. Kanfer (Eds.), *Emotions in the workplace: Understanding the structure and role of emotions in organizational behavior* (pp. 55-74). San Francisco: Jossey-Bass.
31. Tamir, M., & Mauss, I. B. (2011). Social cognitive factors in emotion regulation: Implications for well-being. *Emotion Regulation and Well-Being*, 31-47;
32. Tooby, J., & Cosmides, L. (1990a). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11(4-5), 375-424;
33. Tull, M. T., & Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, iv-x;
34. Vasiou, A. (2008). Emotional regulation strategies and their relation to stress and satisfaction in the workplace. *Hellenic Journal of Psychology*, 5, 123-146;
35. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* (pp. 25-52). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3, Serial No. 240).

Приложение №1:

Въпросник ERQ

Моля, отговорете на зададените Ви по-долу въпроси, като изберете в каква степен сте съгласен/а с всяко едно от посочените твърдения.

Възможно е някои от въпросите да Ви изглеждат подобни един на друг, но те се различават много съществено.

Попълването на въпросника е анонимно и резултатите от него ще бъдат използвани само за научни цели, като конфиденциалността им е гарантирана.

Благодарим Ви за участието!

Дата: _____

Въпроси	1 Напълно несъгласен	2	3	4	5	6	7 Напълно съгласен
1.Когато искам да почувствам <i>по-положителна</i> емоция (като например радост или удоволствие) аз <i>променям онова, за което си мисля.</i>							
2. Пазя емоциите си за себе си							
3.Когато искам да почувствам <i>по-негативна</i> емоция (като тъга или гняв), аз <i>променям онова, за което си мисля</i>							
4.Когато чувствам <i>позитивни</i> емоции, аз внимавам да не ги изразявам.							
5.Когато съм лице в лице със стресова ситуация, се стремя да <i>мисля за нея</i> по начин, който ми помага да остана спокоен.							
6.Аз контролирам емоциите си като <i>не ги изразявам.</i>							
7.Когато искам да почувствам <i>по-позитивна</i> емоция, аз <i>променям начина, по който мисля за тази ситуация.</i>							
8.Аз контролирам емоциите си, <i>променяйки начина, по който мисля</i> относно ситуацията, в която съм.							
9.Когато чувствам <i>негативни</i> емоции, гледам да съм сигурен, че не ги изразявам.							
10.Когато искам да почувствам по-малко <i>негативна</i> емоция, аз <i>променям начина, по който аз мисля</i> за ситуацията.							