

**Софийски университет „Св. Климент Охридски“  
Философски факултет  
Катедра „Обща, експериментална, развитийна и здравна  
психология“**

---

**Бойко Василев Панчев**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**на дисертационен труд**

**на тема:**

**РОЛЯ НА ЛИЧНОСТНИТЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И  
СОЦИАЛНАТА ПОДКРЕПА ПРИ СПРАВЯНЕ В  
ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИ КРИЗИ**

**за придобиване на образователна и научна степен „Доктор“  
научна специалност 3.2 „Психология“**

**Научен ръководител:  
проф. д.пс.н. Ирина Зиновиева**

**София, 2024**

Дисертационният труд е обсъден и предложен за защита от катедра „Обща, експериментална, развитийна и здравна психология“, Философски факултет, Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Дисертацията на тема „Роля на личностните характеристики и социалната подкрепа при справяне в екзистенциални кризи“ се състои от 209 страници, от които 193 страници основен текст и 16 страници литература. Използвани са 52 таблици и една фигура. Литературата включва 171 заглавия, сред които такива на български, английски и френски език. По темата на дисертацията са направени 5 публикации в научни издания, има участие в две национални и 3 международни конференции, както и в един научен проект. В съответствие с минималните национални изисквания са налице 55 точки.

**Научно жури:**

Доц. д-р Даниел Петров (председател)

Проф. д.пс.н. Румяна Крумова-Пешева (рецензент)

Проф. д.пс.н. Красимира Петрова Колева-Минева

Доц. д.пс.н. Стоил Мавродиев (рецензент)

Доц. д-р Красимир Иванов

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 06.06.2024 от 13:00 ч. в зала 63 на СУ „Св. Климент Охридски“ на открито заседание на избраното научно жури.

Материалите по защитата са на разположение в канцеларията на Специалност „Психология“, Философски факултет, кабинет 60, ет. 3, Южно крило, Ректорат – СУ „Св. Климент Охридски“, както и на сайта на университета – [www.uni-sofia.bg](http://www.uni-sofia.bg).

## СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

<b>ВЪВЕДЕНИЕ</b> .....	6
<b>Глава 1. ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ КЪМ ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИ КРИЗИ, УСТОЙЧИВОСТ И СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА</b> ...	8
Екзистенциална криза .....	8
<i>Причини</i> .....	9
<i>Видове</i> .....	9
1. Криза на свободния избор и отговорността.....	9
2. Криза, свързана със собствената смъртност и смъртта като концепция.....	10
3. Криза, свързана със стареенето.....	10
4. Криза на свързаността с другите.....	10
5. Криза на целите (безсмисленост).....	11
6. Криза на емоциите и тяхното преживяване.....	11
<i>Симптоми на криза</i> .....	11
1. Екзистенциална депресия.....	12
2. Кризисно-екзистенциална тревожност.....	12
3. Екзистенциално обесивно-компулсивно разстройство.....	12
<i>Базови групи</i> .....	12
I. Емоционална група.....	12
1. <i>Емоционално страдание</i> .....	13
2. <i>Отчаяние и безпомощност</i> .....	13
3. <i>Загуба на усещане за интегритет</i> .....	14
4. <i>Емоционална уязвимост</i> .....	14
5. <i>Вина, страх и тревожност</i> .....	14
6. <i>Самота</i> .....	15
II. Когнитивен компонент.....	15
1. <i>Загуба на смисъл и цел</i> .....	15
2. <i>Осъзнаване на собствената си смъртност</i> .....	16
3. <i>Загуба на ценности (ценностна система)</i> .....	17
4. <i>Вземане на решения</i> .....	18
III. Поведенчески аспект.....	19
1. <i>Свиване на възможностите за действие</i> .....	19
2. <i>Ритуалите като компонент на екзистенциалната криза</i> .....	19
3. <i>Загуба на свързаност</i> .....	20
4. <i>Здравословни проблеми</i> .....	20
5. <i>Пристрастявания</i> .....	21
6. <i>Антисоциално поведение</i> .....	22
7. <i>Нужда от лечение</i> .....	22
<i>Кризи свързани с развитието (кризи на идентичността)</i> .....	23
1. Юношеска (софоморфна) криза.....	24
2. Криза на зрелостта (зрялата възраст).....	24

3. Късна криза на зрелостта.....	25
<i>Стратегии за преодоляване на кризи свързани с развитието.....</i>	26
Екзистенциална криза и устойчивост .....	28
<i>Начало и дефиниция.....</i>	28
<i>Индивидуална устойчивост.....</i>	30
<i>Колективна устойчивост.....</i>	33
<i>Културни особености и устойчивост.....</i>	36
<i>Травма на неустойчивост.....</i>	41
<i>Фактори, спомагащи устойчивостта.....</i>	42
1. Оптимизъм.....	43
2. Когнитивна гъвкавост.....	43
3. Активни копинг умения.....	44
4. Физическа активност.....	45
5. Личен морален компас.....	45
6. Хумор.....	46
<i>Възпрепятстващи поведения.....</i>	47
Екзистенциална криза, устойчивост и социална подкрепа.....	48
<i>Общ поглед върху социалната подкрепа.....</i>	49
<i>Асистирана устойчивост.....</i>	50
1. Институционализиране на социалната подкрепа.....	52
2. Институционализирана подкрепа и психични заболявания.....	54
<i>Психобиологичен ефект на социалната подкрепа.....</i>	55
<i>Социална подкрепа и индивидуално здраве.....</i>	56
<i>Социална подкрепа и групова криза.....</i>	58
<i>Културни различия, социална подкрепа и устойчивост.....</i>	59
<i>Личност, социална подкрепа и устойчивост.....</i>	60
<b>Глава 2. ПОСТТРАВМАТИЧНО ИЗРАСТВАНЕ (ПТИ).....</b>	<b>62</b>
Посттравматичният стрес като възможност за личностно израстване.....	62
Причини, симптоми и лечение на посттравматично стресово разстройство.....	62
<i>Поява.....</i>	63
<i>Събития.....</i>	65
<i>Терапия.....</i>	67
Завръщане към ПТИ като мултидисциплинарно понятие.....	71
Критерии за посттравматично израстване.....	76
Конкретни примери за връзката между ПТСР и ПТИ.....	76

Колективна устойчивост и колективно посттравматично израстване.....	78
Фактори, които възпрепятстват посттравматичното израстване.....	79
Дискусия.....	80

**Глава 3. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПРОМЕНИ В НАГЛАСИТЕ ЗА СВЕТА И СЕБЕ СИ, ЕМОЦИОНАЛНАТА РЕГУЛАЦИЯ И РОЛЯТА НА СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА ПРИ ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИ КРИЗИ.....82**

Въведение.....	82
Цел и методика на изследването.....	84
Основни въпроси.....	85
Резултати.....	86
<i>I. Промени в нагласите за света и себе си в следствие на преживяното.....</i>	<i>86</i>
<i>Рефлексия върху случилото се.....</i>	<i>89</i>
<i>Промени в миогледа след събитието.....</i>	<i>90</i>
<i>Промени в Аза и личността.....</i>	<i>90</i>
<i>II. Емоции и емоционална регулация при екзистенциални кризи.....</i>	<i>92</i>
<i>III. Социална подкрепа и справяне с екзистенциални кризи.....</i>	<i>102</i>
Заключителна дискусия.....	110

**Глава 4. ТЕОРЕТИЧНА РАМКА НА ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪРХУ РОЛЯТА НА ЛИЧНОСТНИТЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И СОЦИАЛНАТА ПОДКРЕПА ПРИ СПРАВЯНЕ В ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИ КРИЗИ.....115**

1. Цели и задачи на изследването.....	115
2. Хипотези.....	116
3. Теоретичен модел на изследването.....	118
4. Инструментариум.....	121
5. Обработка на данните.....	124
6. Процедура.....	124

**Глава 5. РЕЗУЛТАТИ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ И ДИСКУСИЯ .....126**

1. Извадка на изследването.....	126
2. Психометрични характеристики на използваните скали.....	129
3. Психологически портрет на хора, преживели екзистенциална криза.....	133
<i>Устойчивост.....</i>	<i>133</i>
<i>Самооценка.....</i>	<i>135</i>
Харесване на себе си.....	135
Самооценка за компетентност.....	137

<i>Социална подкрепа</i> .....	139
<i>Посттравматично израстване</i> .....	141
Свързване с другите.....	141
Откриват се нови възможности.....	144
Придобиване на Сила на личността.....	145
Духовна промяна.....	146
Цена живота повече.....	147
<i>Справяне</i> .....	148
Пасивно справяне.....	148
<i>Ментално дезангажиране</i> .....	148
<i>Отказ от действие и отричане</i> .....	150
Емоционално справяне.....	151
<i>Фокус върху и вентилиране на емоциите</i> .....	151
Активно справяне.....	152
<i>Приемане</i> .....	152
<i>Планиране</i> .....	154
<i>Активно справяне</i> .....	154
<i>Потискане на алтернативни дейности</i> .....	155
4. Справяне в екзистенциални кризи.....	157
<i>Личност и справяне</i> .....	157
Връзки между самооценка, устойчивост и стил на справяне.....	158
Личностни характеристики като предиктори на обобщените стилове за справяне.....	158
<i>Емоционално справяне</i> .....	159
<i>Пасивно справяне</i> .....	160
<i>Активно справяне</i> .....	161
<i>Социална подкрепа и стил на справяне</i> .....	162
5. Посттравматично израстване в екзистенциални ситуации.....	164
1. <i>Вътрешна структура на посттравматично израстване</i> .....	164
2. <i>Личност и посттравматично израстване</i> .....	165
3. <i>Посттравматично израстване и социална подкрепа</i> .....	168
4. <i>Посттравматично израстване и стил на справяне</i> .....	170
<b>ГЛАВА 6. ДИСКУСИЯ НА ПОЛУЧЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ</b> .....	<b>175</b>
1. Обсъждане на хипотезите.....	175
2. Обобщение на постигнатите резултати и връзка с предходни изследвания.....	178
<b>ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА БЪДЕЩИ ИЗСЛЕДВАНИЯ</b> .....	<b>191</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>192</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	<b>194</b>

Една от характеристиките, отличаващи екзистенциалната криза от другите видове кризи, е интензитета на появилите се вътрешни конфликти и придружаващата ги екзистенциална тревожност. Екзистенциалната криза може да се разглежда и като продължителна, независеща от желанието на индивида конфронтация, изискваща ресурси отвъд възможностите му и така предизвиквайки появата на екзистенциална тревожност – следствие на дълбоко отчаяние, често пъти породено от загуба или травма. Кризата успява да разкъса установената структура на Аза и засяга дългосрочно психиката на личността. Изходът от подобна криза, обаче, може да бъде както травматизиращ, така и градивен и дори да доведе до появата на устойчивост или посттравматично израстване.

Целта на настоящата работа е да проследи протичането и резултатите от преживени екзистенциални кризи, както и ролята на личностните характеристики, самооценката и социалната подкрепа при справянето с кризата и евентуалната поява на личностни придобивки като устойчивост и посттравматично израстване. За тази цел са проведени две изследвания, представени в глави три, четири и пет. Те са основани на анализ на наличните в литературата данни върху тази проблематика, изложен в първите две глави.

## **Глава 1. ТЕОРЕТИЧНИ ПОДХОДИ КЪМ ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИ КРИЗИ, УСТОЙЧИВОСТ И СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА**

### **Екзистенциална криза**

В зависимост от въпросите, които пораждат, екзистенциалните кризи могат да бъдат от различен тип. Ето някои от най-срещаните: 1. Криза на свободния избор и отговорността; 2. Криза, свързана със собствената смъртност и смъртта като концепция; 3. Криза, свързана със стареенето; 4. Криза на свързаността с другите; 5. Криза на целите (безсмисленост); 6. Криза на емоциите и тяхното преживяване.

Понякога в стремежа си да бъдем позитивни, независимо от случващото се и от нагласите ни, негативните емоции биват насилствено приглушавани. Човек не може за дълго да потиска собствените си емоции и последствията от подобни опити водят до чувство на празнота и загуба на смисъл.

## **Симптоми**

Самото преживяване на тревожност или депресия не води автоматично до екзистенциална криза. За да се случи това, е необходима появата на неудовлетворена нужда от намиране на екзистенциален смисъл. Ето някои от най-често срещаните симптоми на това състояние (Buténaité et al., 2016): 1. Екзистенциална депресия; 2. Кризисно-екзистенциална тревожност; 3. Екзистенциално обесивно-компулсивно разстройство.

Тези, а и много други, споменати тук симптоми, също както при видовете кризи, не могат да бъдат вкарани в ригидна рамка. Те преливат един в друг и могат да се трансформират.

## **Компоненти**

Генезисът на екзистенциалната криза би могъл да бъде от различен характер, но главните аспекти на феномена, някои от които бяха вече споменати, се групират в три групи – емоционална, когнитивна и поведенческа (Buténaité et al., 2016).

Емоционалният компонент на екзистенциалната криза е фокусиран върху емоционалното страдание, отчаяние, безпомощност, нарушеното чувство на интегритет, емоционалната уязвимост, страх, чувството за вина, тревожността и самотата. Главните аспекти на когнитивния компонент на екзистенциалната криза са: загуба на смисъл и цел, осъзнаване на собствената си смъртност, загуба на ценности (морални, духовни, социални), вземането на решение. Поведенческите аспекти са свързани със свиване на възможностите за действие, ритуалност, загуба на връзки (с другите), здравословни проблеми, пристрастявания, антисоциално поведение, търсене на терапия и пр.

В работата са разгледани и *кризите, свързани с развитието (кризи на идентичността)*. Тук става въпрос за естествено настъпващи процеси, следващи онтологичното развитие на личността с аспекти и в трите базови групи (емоционална, когнитивна и бихейвиористична), като анализът е съсредоточен върху софморната криза, тази на зрелостта и късната криза (Andrews, 2016).

## **Екзистенциална криза и устойчивост**

Всеки би могъл да бъде изправен пред екзистенциална криза и последиците от нея. За някои обаче преживяването е много по-болезнено и с трайни ефекти. Различията в субективното преживяване се коренят най-вече в личностните характеристики като устойчивост, оптимизъм, позитивна-негативна емоционалност, отвореност към нов опит и хумор.



Теорията за устойчивостта започва да се оформя през 60-те години като производна на изследване, насочено към деца, растящи в рискова среда. По-късно обхватът на теорията се разширява и включва всички възрастови групи (Ionescu, 2011). Устойчивостта в психологията може да се разглежда като индивидуална личностна характеристика, но също и като групов феномен (Eachus, 2014). И тук, както и при индивидуалната устойчивост, съществуват редица улесняващи процеса фактори. Индексът за климатични бедствия и устойчивост, създаден от Джоърин и Шоу (Joerin и Show – цитирани от Eachus, 2014), определя пет от тях – физически, социален, икономически, институционален и природен.

### ***Културни особености и устойчивост***

Излагането на специфични травматични събития често е свързано с културната принадлежност. Често пъти именно културните аспекти на преживяването оформят начина, по който даден стресор бива интерпретиран, както и последвалата реакция. Раса, етнос, етнология, сексуална ориентация, религия и други културни особености се превръщат в призма, през която събитията биват концептуализирани, интерпретирани, осмислени. Културният контекст се оказва решаващ при вземане на някои решения за действие или търсене на помощ (Berger, 2015). „Ние създаваме значението на нещата. Значението е и винаги е било изкуствено; ние го създаваме“ (Jung, 2009, стр. 152).

### ***Фактори, спомагащи устойчивостта***

Широкият спектър от травматични събития с потенциал да дестабилизируют личността, както и възможните реакции спрямо тях, създават необходимостта да се дефинират намаляващите негативните последици от стресора и предполагащи развитието на устойчивост фактори. Съществува консенсус, вследствие на продължителни наблюдения върху преживели травма и влизащи в категорията на устойчивите групи и индивиди, дефиниращ някои психологически фактори, спомагащи изграждането на устойчивостта. Те съдържат три ясно очертани компонента – *когнитивен, поведенчески и екзистенциален*: 1) Когнитивният се отнася до моделите на мислене и основни вярвания и житейска философия; 2) Поведенческият акцентира върху действията; 3) Екзистенциалният насочва към намирането на смисъл в живота и в самото битие.

### ***Екзистенциална криза и социална подкрепа***

Социалната подкрепа би могла да се дефинира като насочена и достъпна за личността подкрепа чрез социална свързаност с други индивиди, групи и по-обширни общности.

Социалната подкрепа може да се разглежда като *структурна* – включваща мащаба на подпомагащата среда и честотата на значимите взаимоотношения, и като *функционална* – с акцент върху емоциите, създаваща усещане за ползотворно въздействие на социума, интегрираща инструментална подкрепа, чувство за разбиране и комфорт.

Оказва се, че адекватната и стабилна социална подкрепа смекчава значително ефекта на стреса на индивидуално и групово ниво. И именно тази редукция на психическата и физическа реактивност се свързва с по-високите стойности на психично и физическо здраве и се явява основа за изграждане на устойчивост.

## **Глава 2. ПОСТТРАВМАТИЧНО ИЗРАСТВАНЕ (ПТИ)**

Както вече беше отбелязано, двойствената природа на стреса съдържа потенциал да трансформира негативните му страни в предизвикателства, водещи към личностно развитие и творчески подход.

Тук ще стане въпрос за процес, преминаващ отвъд вече споменатата по-горе в текста устойчивост и водещ до появата на феномена посттравматично израстване: от сблъсъка със силно травмиращи събития и търсене на начини за справяне и преодоляване на травмата до посттравматичната трансформация. Целта на втора глава е да се пресъздадат както мислите и действията, така и дълбоките преживявания, съпровождащи човека в този труден път.

### **Посттравматичният стрес като възможност за личностно израстване**

Самият феномен (ПТИ) е структуриран теоретично за първи път в средата на 90-те години на миналия век от психолозите Тедeschi и Калхун (Tedeschi & Calhoun, 1995; Tedeschi & Calhoun, 1996). В този контекст Колие (Collier, 2016, стр. 48) го описва по следния начин: „Хората развиват ново разбиране за себе си, за света, в който живеят, как да създават връзки с другите, за бъдещето си, а също и по-добро разбиране за това как биха могли да живеят“.

Но за да бъде разбрано посттравматичното израстване е направено сравнение с по-често разглежданото като изход от криза посттравматичното стресово разстройство (ПТСР).

### **Причини, симптоми и лечение на посттравматичното стресово разстройство**

Според едно от определенията за ПТСР, това е „Разстройство, което е реакция на преживяването на травматично събитие. Ключовите елементи са нежелани повтарящи се спомени за събитието, често под формата на „спомени-светкавици“, опити за избягване на

такива спомени и като цяло повишено равнище на физическа възбуда” (Морисън, 2013, стр. 362). Тези състояния на дистрес се пренасят и в съня. Спомените за преживяното събитие се трансформират в кошмари и в засилена тревожност, преживявана под различни форми.

Споменът за преживения ужас и произтичащата от него свръхбдителност биха могли да останат през целия живот. Според Денис Чарней (Charney, 2004), жертвите на екстремни събития, при липса на адекватни механизми насочени към изграждането на устойчивост, биха могли завинаги да останат с различни от повечето хора биологични функции.

Според Джудит Херман (Judith Herman – цитирана от Goleman, 2004) има три основни стадия, водещи към отстраняване на симптомите, предизвикани от животозастрашаваща травма: придобиване на чувство за сигурност, повтарящо се припомняне на детайлите от събитието, включващо и оплакването на загубите и щетите, предизвикани от него и най-накрая – възстановяването на нормалния живот. В подредбата на гореописаните стъпки има сериозна биологическа логика. Тези три етапа следват пътя и последователността, необходими за превъзпитанието на емоционалното възприятие на мозъка. Той се научава отново, че животът не трябва да се разглежда като верига от застрашаващи събития, които чакат да ни връхлетят.

### **Посттравматичното израстване (ПТИ) като мултидисциплинарно понятие**

Върху ПТИ има мултидисциплинарен фокус. От гледна точка на *когнитивната психология* (Tedeschi et al., 2018), ПТИ може да се разглежда като промяна в личностната когниция. *Психология на развитието* се фокусира върху това да даде представа за човешкото развитие като цяло – от раждането до смъртта. Това включва и едно по-задълбочено изследване на позитивните и негативните промени в живота на индивида, както и пораждащите ги причини. ПТИ е разглеждано като пример за подобна позитивна промяна, но не бива да се забравя, че става въпрос за изучаването на промени, настъпили като резултат от психологическа борба за съхраняване на вътрешна стабилност пред лицето на реални високо стресови събития.

При *екзистенциалната психология* ПТИ е може би най-вече засегнато от Виктор Франкъл и Ървин Ялом. Те фокусират изследванията си върху въпроси, засягащи значението и целта на живота и как да се открият смисъл и цел в страданието. По този начин, знаейки защо си струва да се премине през него, то може да бъде преодоляно, осмислено и надживяно.

В *хуманистичната психология*, така, както е дефинирана от двама от най-именитите си основоположници А. Маслоу и К. Роджърс, хората са способни да си поставят цели, да търсят

значение и ценности в живота си. Съществуват и такива, които търсят самоусъвършенстване. Ако този процес протича, опитвайки се да реконструира личността по време на травматичното събитие, то изкристализиращите от него цели, смисъл и ценностна концепция биха могли да се разглеждат като ПТИ и самоактуализация.

В *психологията на здравето* травмата е разглеждана в контекста на здравословното състояние на индивида като следствие на животопроменящи събития, огромно (психическо или физическо) страдание и разтърсващи изградените стереотипи влияния (Tedeschi et al., 2018). Известно е, че силният стрес и травматичните събития имат негативен ефект върху здравето. Наблюденията върху ПТИ обаче демонстрират, че при определени хора се наблюдават позитивни промени, придружени с психично израстване по време на подобни трудности. Значителна част от изследванията, свързани с ПТИ, в рамките на *психологията на здравето*, включват пациенти, диагностицирани с различни форми на рак. Както вече споменах по-горе в този текст, благоприятните резултати при лечението, вследствие на позитивна нагласа и здравословно поведение, в по-голямата част от случаите са съпътствани със значими позитивни структурно-когнитивни промени.

ПТИ е разглеждано с огромен интерес и от гледната точка на *психологията на личността*. Все пак става въпрос за дълбоки личностни промени, а именно върху това акцентира този клон на психологията. През 2014 в свои изследвания Джайауикръм и Блейки (Jayawickreme & Blackie, 2014) насочват вниманието си върху това как, изучавайки ПТИ, самата концепция на психологията на личността като наука би могла да бъде обогатена.

Изследванията в *клиничната психология* са съсредоточени преди всичко в развитието на методи, позволяващи да се измери резултатът от клиничната намеса в процеса на управление на симптоми, изискващи такава. Много от изследователите си дават сметка в процеса на работата, че когато причината предизвикала симптомите и нуждата да се потърси специализирана помощ не е ясно дефинирано и силно стресово събитие, то най-вероятно става въпрос за продължително натрупване на негативи, съпътстващи определен, понякога доста продължителен период от живота на пострадалия.

В *социалната психология* моделът на ПТИ има силно изразен междуличностен аспект и би могъл да бъде описан и разбран само ако взаимодействието на личността със заобикалящата я среда бъде взето под внимание.

## **Критерии за посттравматично израстване**

За да се прецени дали ПТИ е налице и до каква степен, психолозите използват различни скали за самооценка. Една от тях е развитата от Тедеш и Калхун и се нарича „критерии за посттравматично израстване“ (КПТИ) (Collier, 2016). Насочена е към позитивни отговори на следните пет категории:

1. Преценка (оценка) на живота
2. Връзки с други хора
3. Нови възможности в живота
4. Сила на личността
5. Духовна промяна

Измерението засягащо *духовната промяна* се прибавя по-късно на мястото на *религиозност*. По този начин биват включени нерелигиозни личности и аспекти отразяващи по-правилно културните различия при разбирането на духовността.

## **Колективна устойчивост и колективно посттравматично израстване**

При развитието и появата на ПТИ, влияние оказва и друг важен фактор, а именно социалната подкрепа. Интересно е да се отбележи, че значението на тази подкрепа за ПТИ зависи от източника. Тук е уместно да насочим фокуса и върху колективната устойчивост като път и етап към едно възможно колективно посттравматично израстване (КПТИ). Например, непосредствено след бедствие, всички съставни части на колектива – работници, администратори, членове на семейства, приятели и т. н. – се сплотяват, за да си помагат и да преодолеят трудностите. Този феномен на взаимопомощ се описва с думи като „демократия на нещастieto“, „следбедствена утопия“, „алтруистично общество“. В подобен контекст, като надграждане на вече спомената по-горе колективна устойчивост, се поражда и колективното посттравматично израстване (КПТИ). Според Бонано и колеги (Bonanno et al. – цитирани от Eachus, 2014), най-отличителните знаци на КПТИ са повишена социална солидарност, изчезване на колективните дразги и утопично настроение.

### **Глава 3. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПРОМЕНИ В НАГЛАСИТЕ ЗА СВЕТА И СЕБЕ СИ, ЕМОЦИОНАЛНАТА РЕГУЛАЦИЯ И РОЛЯТА НА СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА ПРИ ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИ КРИЗИ**

**Целта на настоящото изследване** е да проследи протичането и резултатите от преживени екзистенциални кризи. Основните въпроси, върху които се съсредоточава анализът, са разделени в три основни групи. При **първата** целта е да се установи евентуалното възникване на **промени в нагласите за света и себе си** по време и след екзистенциалната криза, да се хвърли светлина върху когнитивната преработка на станалото, промените в цялостната картина на света, миросгледа и личностните характеристики на участниците. **Втората** група е с фокус върху **емоционалните нагласи** към преживяното по време и след екзистенциална криза и измененията в цялостния емоционален фон на участниците. В **третата** вниманието е насочено към **ролята на социалната подкрепа** при справяне с подобни кризи и когнитивното им осмисляне.

#### **Методика**

Изследването е направено с помощта на полуструктурирани интервюта. Участват 71 пълнолетни лица. Полът и възрастта (освен пълнолетието) не са определящ фактор при подбора. Основният критерий е преминаването през екзистенциална криза – животозастрашаваща болест, финансов колапс, загуба на работа с последващ продължителен период на безработица, водещ до драстична промяна на качеството на живот, загуба на родител в детството или юношеството, травмиращ развод и др.

Всеки интервюиран е бил осведомен за целта на изследването, получил е уверение за конфиденциалност и е дал съгласие за участие.

Наративите на изследваните лица бяха подложени на концептуален клъстерен анализ. Оформилите се смислови теми, за всеки един от въпросите, бяха групирани като основни смислови твърдения.

#### **Основни въпроси**

Изследването се състои от три раздела. Всеки от тях съдържа определен брой въпроси, подбрани според специфичната насоченост на тематиката. Отговорите във всяка една от отделните части биха могли да се използват за пояснение или задълбочаване анализа на останалите.

### ***I. Изследване на промени в нагласите за света и себе си при екзистенциални кризи***

1. Преживяното промени ли по някакъв начин нагласите Ви за света и за самите Вас?
  - а) Ако да, то какво се промени?
2. Ако можехте да се върнете назад преди събитието, какъв съвет бихте си дали?
3. Какво смятате, че научихте вследствие на тези събития?
4. Промени ли се Вашият мироглед след събитието?
5. А Вие променихте ли се?

### ***II. Емоции и емоционална регулация при екзистенциални кризи***

1. Може ли да си спомните какво почувствахте тогава?
  - а) Чувствали ли сте се по същия или подобен начин и друг път в живота си?
2. Как преживявате трудностите в живота си?
3. Някои хора са склонни да се фокусират върху негативното, други предимно върху позитивното. Вие как виждате себе си?
4. Какви емоции изпитвахте най-често по време на кризата?
5. По-скоро песимистична или оптимистична личност сте?

### ***III. Социална подкрепа и справяне с екзистенциални кризи***

1. Какво направихте, за да преминете през кризата?
  - а) Какви действия предприехте?
  - б) Какво Ви помогна най-много да преминете през трудностите?
2. Какви бяха последиците за Вас от случилото се?
3. Имаше ли хора, които Ви подкрепяха в този труден период?
  - а) Как Ви помогнаха те?
  - б) Каква, според Вас, беше ролята на тази подкрепа?

## **Резултати**

### ***I. Изследване на промени в нагласите за света и себе си при екзистенциални кризи***

Основните твърдения, открояващи се в отговорите по отношение на промените в нагласите за света, са следните: 1. *Повишеното чувство за свързаност с другите*; 2. *Повишената толерантност* и приемане на повече от един добър начин на правене на нещата; 3. *Повече критичност в преценката*; 4. *Необходимостта от повече смелост и предприемчивост*; 5. *Вслушване в съветите на близки хора*.

Рефлексията върху случилото открии следните клъстери: 1. *Да ценя близките си и да прекарвам повече време с тях* („...Трябва да отделяме повече време на близките си и да не ги пренебрегваме... самият човек е важен“); 2. *Повишена толерантност* („Няма правилно и грешно решение... животът е криволичещ“; „...приемане на грешки...“).

По отношение на себе си се наблюдават следните промени: 1. *Появата на чувство за по-дълбоко себепознание и цялостна удовлетвореност*; 2. *Да ценя това, което имам* („...да, подобър човек съм и се радвам на малките неща“; „...да ценим всеки един миг“; „Ако не ми беше дала това страдание... нямаше да оценявам толкова много живота и... щях да ги приемам повече за даденост“; „...развих чувство на емпатия и на състрадателност“); 3. *Духовност и готовност за промяна* („По-духовно ориентиран живот, а не толкова материално зависим“; „Мисля, че съм на по-високо състояние на съзнанието. Всичко, което се случва в живота ни е за добро“; „...много спокойствие... разбираш света много спокойно“); 4. *Повече увереност в себе си* („...ти си активният, отговорният в собствения си живот, не държавата“; „Човек осъзнава, че само той носи отговорност за себе си. Че трябва да дава на другите, не само да изисква... активно да участва в нещата, които иска да получи“).

## ***II. Емоции и емоционална регулация при екзистенциални кризи***

### **Преживявани емоции по време на екзистенциална криза**

Най-често прозиращите от отговорите чувства и емоции са комплексни и силно нюансирани. Прави впечатление свързващият елемент в повечето отговори, а именно *страданието*. То е предизвикано от сложна амалгама от преживявания и интерпретации, но сякаш болката, психична или физическа, е новата реалност. При протичане на травматичното събитие остава усещането, че един от важните елементи, съпътстващ емоционалното състояние на участниците, е *моментното отчуждение* от познатата до този момент заобикаляща реалност. Това ново чувство на отделяне е един от аспектите на болката, независимо дали става въпрос за гняв, несигурност, страх, изненада, раздяла и т. н.

В настоящото изследване, чувството на отделяне, като аспект на страданието, сякаш придобива форма на инициация или ритуал, водещ към бъдеще с различен потенциал и неясни контури, чието успешно преминаване подготвя инициирания за предстоящото ново. В този контекст оформилите се от първия въпрос основни групи преживявания са: 1) *Чувството за несигурност, дезориентация и безпомощност*; 2) *Усещане на тъга и празнота*; 3) *Гняв и обида*;



- 4) *Страх и ужас*; 5) *Изненада и учудване*; 6) *Отричане на случилото се*; 7) *Отвращение*; 8) *Чувство на вина и срам*; и 9) *Чувство на облекчение*.

Необходимо е да се обърне внимание, че и тук не става въпрос за ясни разграничения, а за формулировки, преливащи една в друга, но с по-голяма концентрация на емоционален заряд и когнитивно осмисляне в съответната категория.

### **Емоционални диспозиции**

При отговорите на въпроса „По-скоро песимистична или оптимистична личност сте?“ се получава групиране в следните основни смислови твърдения: 1) Оптимистична личност; 2) Смесена нагласа; и 3) Песимистична личност. Оптимистична личност е твърдението, дадено от голямата част от участниците в изследването.

### **III. Социална подкрепа и справяне с екзистенциални кризи**

#### **Действия за преодоляване на екзистенциалната криза**

Отговорите се групират около следните основни концептуални клъстери: 1) *Търсене на емоционална и инструментална социална подкрепа*; 2) *Борба за справяне или за спасяване на живота*; 3) *Самоанализиране и оценка*.

#### **Роля на социална подкрепа при преминаване през екзистенциална криза**

Третата група въпроси се отнася до характеристиките на социалната подкрепа и насочва директно към ролята на подкрепата от другите. Цялостният наратив очертава следните смислови клъстери:

- 1) акцент върху емоционалната социална подкрепа;
- 2) акцент върху институционалната социална подкрепа;
- 3) акцент върху собствения потенциал.

Преобладаващо е първото ядро – акцент върху емоционалната социална подкрепа – с изрази като: „...Моите родители и моите приятели... чрез морална подкрепа... ми помагаха да не си мисля за най-лошото... бих казала даже огромна (подкрепа)“; „Най-вече ни дадоха не финансова, а морална подкрепа преди всичко семейството ми, децата ми, останалите ми приятели“; „...Съпругът ми, баща ми, приятелите...“.

Фактът, че 62 от общо 71 участници попадат в настоящия смислов клъстер е показателен за преобладаващата роля на емоционалната социална подкрепа при справяне с екзистенциална криза. Виждаме незаменимата роля на близкия кръг от значими хора за емоционалната регулация и поддържането на чувство за свързаност с другите.

Самата институционална подкрепа в лицето на „лекари“, „лекарства“, „държавата“ и т. н. е доставена чрез посредничеството на този кръг.

Прави впечатление, че въпреки интензитета и разнообразието на изразените негативни емоции и чувства, отговорите свидетелстват за *една цялостна позитивна нагласа* към настоящето и *положителна интеграция на преживяното в актуализирания автобиографичен наратив*. В този контекст намираме известна прилика с *устойчивостта*, дефинирана като успешна адаптация, въпреки риска и трудностите (Fröhlich, 1997).

Настоящото изследване установява посттравматично израстване (ПТИ) или присъствието на предпоставки за появата му, при значителна част от участниците. Прави впечатление приликата между някои от изброените вече смислови твърдения и петте фактора, измервани с цел установяване на ПТИ: 1) сила на личността; 2) свързаност с другите; 3) нови възможности; 4) духовна промяна; и 5) ценене или удовлетвореност от живота (Tedeschi et al, 2018).

Получените данни биха могли да се използват в терапевтичната практика, за самоусъвършенстване и създаване на устойчивост. Имайки предвид възможните приложения на дискутираното изследване, би било практично то да задълбочи вече засегнатите теми, чрез една по-разширена извадка от участници, комбинирайки интервютата с въпросници с цел да се провери наличието на устойчивост или ПТИ, както и възможните им връзки с определени стилове на справяне в условията на екзистенциална криза.

#### **Глава 4. ТЕОРЕТИЧНА РАМКА НА ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪРХУ РОЛЯТА НА ЛИЧНОСТНИТЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И СОЦИАЛНАТА ПОДКРЕПА ПРИ СПРАВЯНЕ В ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИ КРИЗИ**

##### **1. Цели и задачи на изследването**

Целта на настоящото изследване е да се изследва връзката между комплекс от личностни характеристики и показатели за социална подкрепа със стратегиите за справяне и възможно посттравматично израстване при лица, преживели екзистенциални кризи.

Личностните характеристики включват модела „Големите пет“ (невротизъм, екстраверсия/интроверсия, съзнателност, сътрудничество и отвореност към нов опит), устойчивост и отношението към себе си според двуфакторния модел – харесване на себе си и самооценка за компетентност (Tafarodi & Swann, 2001). Социалната подкрепа се изразява чрез

тенденцията да се проявява доверие към хората, принадлежност към групи, в които човек се чувства приет и подкрепян, и наличие на хора, с които човек има желание и възможност да споделя. Стратегиите за справяне покриват три типа – пасивно справяне (отричане, ментална неангажираност, поведенческа неангажираност), активно справяне (приемане, активни действия за справяне, потискане на конкурентни дейности и планиране) и емоционално справяне (емоционално отреагиране). Използваните стилове на справяне са въведени от Карвър и колеги (Carver et al., 1989). Посттравматичното израстване се разглежда чрез модела, предложен от Тедеси и Калхун (Tedeschi & Calhoun, 1996) като съчетание от повишаване на свързаността с другите, разкриване на нови възможности, придобиване на сила на личността, ценене на живота повече в сравнение с преди екзистенциалната криза и засилване на религиозността.

За реализирането на поставените цели е необходимо да се решат следните основни задачи:

- Да се разгледат в дълбочина понятията посттравматично израстване, устойчивост и стратегиите за справяне като аспекти на адаптация и функциониране на личността при преминаване през екзистенциална криза.
- Да установи кои **личностни характеристики** биха могли да се разглеждат като предиктори на определени **стратегии за справяне** и на появата на **посттравматично израстване**.
- Да определи дали компонентите на **отношението към себе си** (самооценка за компетентност, самохаресване) и устойчивостта биха могли, заедно или по отделно, да се свържат с определени **стратегии за справяне** и с появата на **посттравматично израстване**.
- Да се проучат връзките на **социалната подкрепа със стратегиите за справяне** и с появата на **посттравматично израстване**.
- Да се определи дали изброените по-горе **стратегии за справяне** биха могли да се разглеждат като предиктори на **посттравматично израстване**.
- Да бъде преведен и адаптиран за българската извадка избраният инструментариум.

## 2. Хипотези

Теоретичната рамка на настоящото дисертационно изследване позволява да се изведат следните хипотези:

## *2.1 Някои личностни характеристики, видове социална подкрепа и отношение към себе си се свързват с използването на определени стратегии за справяне*

Очакванията са, че някои личностни характеристики от модела на „Големите пет“ ще имат различна връзка с определени стратегии за справяне. Допускаме, че съзнателността би могла да корелира положително с планирането, докато екстраверсията и въображението биха корелирали негативно с него и положително с емоционалната експресивност.

Относно връзката между стратегиите за справяне и отношението към себе си, предполага се, че високите стойности на самооценката за компетентност и харесване на себе си корелират положително със стратегии като активно справяне и планиране и отрицателно с пасивно справяне.

Допускаме, че при високи стойности на социална подкрепа бихме наблюдавали по-високи нива на активно и емоционално справяне и по-ниски на пасивно. От друга страна очакваме, че при ниска социална подкрепа, особено емоционална, бихме отчели по-често прибягване до стратегии като ментална и/или поведенческа неангажираност.

## *2.2 Появата на посттравматично израстване се свързва с определени личностни характеристики, видове социална подкрепа, отношение към себе си и определени стратегии за справяне*

Допускаме, че определени личностни характеристики от модела на „Големите пет“ ще имат по-изразена зависимост с един или повече от аспектите на посттравматичното израстване. Въпреки амбивалентността на резултатите от публикуваните изследвания, очакванията са за положителна връзка между сътрудничество, съзнателност, въображение/интелект и екстраверсия с наличието на посттравматично израстване (Karanci et al., 2012; Owens, 2016). Очаква се, че по-високите стойности на въображение/интелект и екстраверсия могат да се окажат предиктори на посттравматично израстване (Staugaard et al., 2015; Zerach, 2015).

Смятаме за вероятно, че при високи нива на двата аспекта на отношението към себе си – самооценка за компетентност и самохаресване – бихме имали положителна корелация с един или повече от следните компоненти на посттравматичното израстване – удовлетвореност от живота, сила на личността и нови възможности. Допускаме, че невротизмът би имал негативна връзка с някои от елементите на посттравматичното израстване и в частност с удовлетвореността от живота.

Предполага се, че ясно изразените положителни стойности на социална подкрепа биха корелирали позитивно с компонентите на посттравматичното израстване – най-вече със свързаността с другите и нови възможности.

Активното и емоционално справяне се свързват положително с посттравматичното израстване, а при пасивния стил тази връзка би била отрицателна.

*2.3 Определени стратегии за справяне и аспекти на посттравматичното израстване се свързват с появата на устойчивост*

Смятаме, че по-високите нива на активно справяне биха се свързали с появата на устойчивост. От друга страна, предполага се, че при положителни стойности на пасивни стратегии за справяне, корелацията с установяването на устойчивост ще бъде негативна.

Очаква се, че наличието на посттравматично израстване би се свързало позитивно с появата на устойчивост.

### **3. Теоретичен модел на изследването**

Вследствие на широк теоретичен обзор и на поставените цели и задачи на настоящата дисертация беше оформен теоретичен модел.

В днешния напрегнат глобален свят високите нива на стрес са станали неизбежен спътник на съвременния човек. Последствията – хронична умора, депресия, тревожност и дори екзистенциална криза – са навсякъде около нас. Не престава да расте и интересът на учени и обикновени хора, като антидот на случващото се, към появата на устойчивост, посттравматично израстване и придружаващите ги поведенчески стратегии. Разполагаме със значително количество научни материали третиращи някои от връзките между тези феномени и взаимодействието им с конструктори като личностни характеристики, социална подкрепа, отношение към себе си и др. Като тенденция устойчивостта и посттравматичното израстване се свързват положително със социалната подкрепа, въображението и екстраверсията. До известна степен обяснението е, че подкрепящата среда е подпомагащ адаптацията фактор, а споменатите две личностни характеристики улесняват комуникацията с представителите на тази среда.

Предвид всичко казано, теоретичният модел на настоящата дисертация е композиран от 6 групи променливи:

- Личностни характеристики, включително устойчивост

- Отношение към себе си
- Социална подкрепа
- Стратегии за справяне
- Посттравматично израстване
- Демографски характеристики

Както се вижда в представения по-долу теоретичен модел, настоящото изследване ще разгледа следните основни връзки:

1. Личностни характеристики и стратегии за справяне
2. Личностни характеристики и посттравматично израстване
3. Отношение към себе си и стратегии за справяне
4. Отношение към себе си и посттравматично израстване
5. Социална подкрепа и стратегии за справяне
6. Социална подкрепа и посттравматично израстване
7. Стратегии за справяне и посттравматично израстване

Поотделно, в по-голяма или по-малка степен, всяко от тези взаимодействия е разглеждано в специализираната литература. Приносът на настоящата разработка е във формирането на модел, извеждащ, в едно изследване, връзката на личностните характеристики, социалната подкрепа и отношението към себе си с определени стратегии за справяне и наличието на посттравматично израстване. Представеният подход би дал възможност да се установи наличието на нови зависимости между разглежданите променливи.



**Фиг. 1** Теоретичен модел на емпирично изследване на лица, преживели екзистенциална криза

#### 4. Инструментариум

За да определим зависимостите между стратегиите за справяне, посттравматичното израстване и техните личностни и социални детерминанти, в контекста на поставените цели и хипотези бяха приложени следните ска̀ли:

- Личностни характеристики – „Големите пет“ (Mini IPIP; Donnellan et al., 2006)
- Ска̀ла за социална подкрепа (Peirce et al., 1996); адаптирана за България от Николова и Зиновиева (Николова, 2022)
- Ска̀ла за отношение към себе си (Tafarodi & Swann, 2001)
- Стратегии за справяне (Carver et al., 1989)
- Въпросник за посттравматично израстване (Tedeschi & Calhoun, 1996)
- Ска̀ла за устойчивост (адаптирана от Wagnild & Young, 1993).

##### 4.1 Личностни черти – моделът на „Големите пет“ (Mini IPIP; Donnellan et al., 2006)

Този въпросник се оценява по петстепенната Ликертова ска̀ла. Състои се от 20 твърдения и е компактна версия на 50 точковата ска̀ла на Голдберг (Goldberg, 1999). Инструмента изследва по 4 елемента на всяка една от следните 5 личностни характеристики:

- Екстраверсия/Интроверсия
- Невротизъм
- Сътрудничество
- Съзнателност
- Въображение/Интелект

Ска̀лата е с доказана много добра вътрешна съгласуваност.

##### 4.2 Ска̀ла за социална подкрепа (Peirce et al., 1996); адаптирана за България от Николова и Зиновиева (Николова, 2022)

Оценяването става по петстепенната Ликертова ска̀ла. Инструментът може да се използва в неклинична извадка. Твърденията са оформени около следните два фактора:

- Емоционална подкрепа
- Подкрепа от другите

За целите на настоящото изследване, в ска̀лата беше включена българската адаптация на Николова и Зиновиева.



#### 4.3 Ска̀ла за отношение към себе си (Tafarodi & Swann, 2001)

Инструментът взима под внимание факта, че хората оценяват както собствените си качества така и това което другите мислят за тяхната компетентност и стойност. Ска̀лата се появява през 2001 година. Състои се от две части, всяка една измерваща един от следните фактори:

- Самооценка за компетентност – отнася се до степента, в която личността разглежда и оценява себе си като източник на себеовластяване и ефикасност
- Самохаресване – мнението на личността за себе си в социален контекст

За оценка е използвана петстепенната Ликертова ска̀ла. В изследването е използвана българска адаптация на ска̀лата (Караиванова, 2016).

#### 4.4 Стратегии за справяне (Carver et al., 1989)

Ска̀лата е многопластов инструмент оценяващ начините, по които индивида реагира в ситуация на стрес. Резултатите се оценяват по четиристепенна Ликертова ска̀ла: „вобщо не правя така“, „правя така донякъде“, „средно често правя така“ и „най-често правя така“.

За целта на настоящото изследване бяха включени следните компоненти:

- Ментална неангажираност
- Емоционална експресивност
- Активно справяне
- Отричане
- Поведенческа неангажираност
- Приемане
- Потискане на конкурентни дейности
- Планиране

Поради спецификата на изследването бяха избрани 8 ска̀ли от общо 14.

#### 4.5 Въпросник за посттравматично израстване (Tedeschi & Calhoun, 1996)

Инструментът определя степента на евентуалните позитивни последици за личността, появили се като следствие от преживяна травма. Оценява и колко успешно, преминалият през сериозна криза индивид, се справя с последициите от случилото се, реконструирайки се и откривайки смисъл в преживяното. Ска̀лата се състои от 21 въпроса измерващи следните 5 фактора:

- Сила на личността
- Свързаност с другите
- Нови възможности
- Цена живота повече от преди травмата
- Духовна промяна

Предимството на тази ска̀ла е в това, че категоризацията на оценките по петте фактора дава възможност да се разбере коя от тези категории е доминираща и коя е подценена и с потенциал за подобрене. За оценката е използвана петстепенна Ликертова ска̀ла от „0 – Не изпитах тази промяна в резултат на кризисно преживяване“ до „4 – Преживях тази промяна в много голяма степен в резултат на кризисно преживяване“.

#### 4.6 Ска̀ла за устойчивост (адаптирана от Wagnild & Young, 1993)

Инструментът измерва индивидуалните нива на устойчивост, разглеждана като стабилен и позитивен личностен ресурс, съдържащ компетентност, себеприемане, разбиране и взаимодействие със заобикалящата среда. Резултатите се оценяват посредством петстепенна Ликертова ска̀ла.

За нуждите на изследването, след обсъждане и постигане на съгласие между участващите експерти, беше извършен превод на въпросника и първоначална адаптация за български условия, но спецификата на извадката не позволява пълноценна адаптация.

## 5. Обработка на данните

За да се проверят хипотезите и постигнат целите на настоящата дисертация бяха извършени процедури за адаптация на част от описаните по-горе инструменти.

Представените по-горе хипотези, бяха проверени с помощта на поредица статистически процедури:

- Вътрешната консистентност на инструментите беше проверена чрез коефициент на надеждност Алфа на Кронбах.
- За установяване на спецификата на извадката, са използвани честотни анализи на айтемите и ска̀лите.

- Хипотезите за взаимовръзките между отделните групи променливи бяха проверени чрез корелационни анализи по метода линейна корелация на Пийърсън и множествен линеен регресионен анализ за установяване на посоката на връзките.

## 6. Процедура

Въпросникът беше разпространен и попълнен онлайн през безплатната платформа Google Forms на доброволен принцип, анонимно и без възнаграждение. Изследваните лица бяха информирани, без да се уточнява естеството на използвания инструментариум, че проучването се провежда от името на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и данните ще бъдат използвани единствено с научна цел. Интересът е към това какво хората мислят за себе си и как реагират в трудни ситуации. Изискването за включване към участниците беше да са преминали през травматично преживяване от екзистенциален характер. Равномерното разпределение по пол не е определяно като приоритет. Респондентите, 130 на брой, бяха инструктирани да отговарят честно на поставените въпроси като беше акцентирано, че няма верни или грешни отговори. Анкетата се проведе между март 2022 и август 2023 година.

## Глава 5. РЕЗУЛТАТИ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

### 1. Извадка на изследването

Данните бяха събрани в периода между март 2022 и август 2023 година.

В таблица 1 са обозначени броя и съответните проценти на изследваните лица по пол. Участниците са общо 130, от които 40 мъже и 88 жени. Двама не са определили пола си.

**Таблица 1. Разпределение на изследваните лица по пол**

Пол	Брой	Процент
Мъже	40	31,3
Жени	88	68,8
Общо	128	100

В таблица 2 са описани данните за разпределението на изследваните лица по възраст. Един от участниците е пропуснал да я отбележи. За нуждите на изследването възрастта беше

разделена на шест групи: 18-25 години; 26-30 години; 31-35 години; 36-40 години; 41-50 години; над 50 години. Изследваните лица в първата и последната възрастова група са най-многобройни – съответно 35,7% и 20,9%. Най-малко са участниците между 36 и 40 години – само шест или 4,7%. При останалите възрастови групи разпределението е относително равномерно. Правят впечатление почти идентичните стойности на 26-30 годишните и 41-50 годишните – съответно 14,0% и 14,7%.

**Таблица 2. Разпределение на изследваните лица по възраст**

Възраст	Брой	Процент
18-25	46	35,7
26-30	18	14,0
31-35	13	10,1
36-40	6	4,7
41-50	19	14,7
над 50	27	20,9
Общо	129	100

В таблица 3 е представено разпределението на изследваните лица по образование. Един от участниците не е отбелязал образованието си. Най-многобройни са респондентите със средно образование – 56 на брой, или 43,4%. Следват магистрите – 35 или 27,1%. Веднага след тях се нареждат изследваните лица с бакалавърска степен – 31 или 24%. С докторска степен са шестима – 4,7%. Има само един респондент с основно образование което е 0,8%.

В таблица 4 е разпределението на изследваните лица по местоживееене. И тук един от участниците не е отбелязал своите данни. Респондентите, живеещи в столица, са най-многобройни – 82 или 63,6%. Следват тези от малък град – 26 на брой, съставляващи 20,2% от извадката. Трети по численост са жителите на голям град. Те са 13, което е 10,1%. Най-малко са участниците определящи се като живеещи в село – 8 или 6,2%.

**Таблица 3. Разпределение на изследваните лица по образование**

Образование	Брой	Процент
Основно	1	0,8
Средно	56	43,4
Бакалавър	31	24,0
Магистър	35	27,1
Доктор	6	4,7
Общо	129	100

**Таблица 4. Разпределение на изследваните лица по местоживееене**

Местоживееене	Брой	Процент
Столица	82	63,6
Голям град	13	10,1
Малък град	26	20,2
Село	8	6,2
Общо	129	100

В таблица 5 е показано разпределението на изследваните лица според семейното им положение. Най-малък е броят на разведените – 8 или 6,3%. Останалите три категории са с доста близки стойности. Сключилите брак са най-многобройни. Те са 41 на брой, което е 32% от извадката. След тях са живеещите с партньор на семейни начала – 40 или 31,3%. Необвързаните са 39 – 30,5%.

**Таблица 5. Разпределение на изследваните лица според семейното им положение**

Семейно положение	Брой	Процент
Необвързан/а	39	30,5
Живея с партньор на семейни начала	40	31,3
Женен/омъжена	41	32,0
Разведен/а	8	6,3
Общо	128	100

В таблица 6 е обозначено разпределението на участниците според това дали имат или не деца. Разликата в резултатите е от 10% в полза на бездетните (71 на брой). Тези с деца са 57.

**Таблица 6. Разпределение на изследваните лица според наличието на деца**

С/без деца	Брой	Процент
Без деца	71	55,5
Има деца	57	44,5
Общо	128	100

## **2. Психометрични характеристики на използваните ска̀ли**

С цел изследване на психометричните характеристики на използваните ска̀ли се проведеха статистически процедури определящи средните стойности на отговорите, стандартното отклонение и тест за вътрешна надеждност – Алфа на Кронбах. Данните са изложени по-долу, в таблици 7, 8, 9 и 10.

Таблица 7 съдържа резултатите от вече споменатите три групи ска̀ли – **личностни характеристики по модела „Големите пет“**, ска̀лата за **Отношение към себе си (с две подска̀ли – самооценка за компетентност и харесване на себе си)** и ска̀лата за **Устойчивост** – обединени, поради целите и спецификата на настоящото изследване и след постигане на съгласие между участващите специалисти, като личностни характеристики. Алфа стойностите свидетелстват за стабилни средни нива на валидност, между 0,639 и 0,782. Изключение правят данните от ска̀лата за **Отношение към себе си**, в частта **харесване на себе си**, където стойността е най-висока – 0,83. Интересно е да се отбележи, че тук имаме най-много айтеми – 8 на брой. Стойността на Кронбах при самооценката за компетентност от същата ска̀ла е 0,777. Тук айтемите са с един по-малко – 7 на брой.

Петте ска̀ли от модела „Големите пет“ показаха следните коефициенти Алфа на Кронбах: екстраверсия – 0,639; невротизъм – 0,669; съзнателност – 0,782; сътрудничество – 0,662; въображение – 0,728. Приблизително сходните резултати биха могли да се обяснят с еднакъв брой айтеми за отделните фактори.

При устойчивостта, стойността на Алфа е 0,685. Въпреки преобладаващите средни стойности на валидност можем да направим заключение, че скалата има добри психометрични характеристики и стабилна структура.

**Таблица 7. Психометрични характеристики на скалите за Личностни характеристики**

Скала	Брой айтеми	Средна стойност	Стандартно отклонение	Алфа на Кронбах
Екстраверсия	4	12,062	3,205	0,639
Невротизъм	4	12,438	3,304	0,669
Съзнателност	4	14,147	3,941	0,782
Сътрудничество	4	15,992	2,667	0,662
Въображение/Интелект	4	15,215	3,416	0,728
Самооценка за компетентност	7	21,155	4,878	0,777
Харесване на себе си	8	26,512	6,355	0,830
Устойчивост	6	23,277	13,628	0,685

В таблица 8 са описани резултатите от скалата за **Социална подкрепа** – вече спомената при описанието на инструментариума. Състои се от три части: 1. **Социална подкрепа – доверие**, разглеждана през призмата на емоционалната подкрепа; 2. **Социална подкрепа – принадлежност**, често пъти наричана инструментална; 3. **Споделяне** – отделна скала, акцентираща върху личната предиспозиция към доверие и споделяне с другите. Алфа стойностите и на трите компонента обрисуват стабилни средни нива на надеждност – между 0,685 при Споделяне и 0,718 за Социална подкрепа – принадлежност. Междинната стойност от 0,705 на Социална подкрепа – доверие (емоционална) е по-близка до инструменталната – 2.

**Таблица 8. Психометрични характеристики на скалите за Социална подкрепа**

Скала	Брой айтеми	Средна стойност	Стандартно отклонение	Алфа на Кронбах
Социална подкрепа – доверие	5	19,233	4,084	0,705
Социална подкрепа – принадлежност	5	19,646	3,479	0,718
Споделяне	6	23,227	3,691	0,685

По-долу, в таблица 9, намираме резултатите от скалата **Стратегии за справяне**. За целите на проведеното изследване и след пълен консенсус между участващите специалисти, тя беше разделена на три блока. Започва с **Пасивно (избягващо) справяне**, състоящ се от четири части. Всяка една от първите три – **Отричане**, **Бездействие** (дезангажиране от действия), **Дезинтересиране** или ментално дезангажиране – съдържа четири айтеми. Стойностите на Алфа на Кронбах са в средния спектър с 0,703 за частта Отричане, навлизат във високите стойности на валидност с резултат 0,823 за Бездействие (дезангажиране от действия) и със стойност от 0,208 не издържат теста за валидност в частта Дезинтересиране (ментално дезангажиране). Този нисък резултат би могъл да се свърже с амбивалентността на въпросната стратегия за справяне. В някои случаи подобно поведение се разглежда като механизъм непозволяващ на дистреса да доминира емоционалния фон, давайки възможност на личността да функционира, за определен времеви интервал, във враждебна среда (Dubow & Rubinlicht, 2011). **Общата скала**, четвъртата, е с коефициент на Алфа от 0,737 и синтезира данните на вече изброените три скали.

Вторият блок – **Активно справяне** – също е изграден от четири скали. Първата е **Активно справяне** със стойност Алфа на Кронбах 0,772. **Приемане** е втората с коефициент на надеждност 0,747. При третата – **Потискане на алтернативни дейности** – този коефициент е 0,508, което е под средните стойности на валидност. Този по-нисък резултат би могъл, поне отчасти, да се обясни с възможността споменатата стратегия да се използва и в контекст извън рамките на Активното справяне. Всяка от посочените части съдържа 4 айтема. В четвъртата – **Общата скала** на Активното справяне – са отбелязани 15 айтема



вместо 12. Това е така поради факта, че към нея са включени 3 от стратегията **Планиране**. Коефициентът на надеждност на **Общата ска̀ла** е в средните стойности – 0,759.

Последният блок от ска̀лата в таблица 9 е резервиран за **Емоционално справяне**. Състои се от една част – **Фокусиране върху емоциите и вентилиране на емоциите** – съдържаща 4 айтема. Стойността на Алфа е с висока надеждност – 0,803.

Вземайки предвид преобладаващите средни стойности на надеждност от таблица 9 – **Стратегии за справяне** – и игнорирайки резултата 0,208 на Кронбах от частта Дезинтересиране (ментално дезангажиране) в блок **Пасивно (избягващо) справяне**, бихме могли да заключим, че структурата на ска̀лата е стабилна и с добри психометрични характеристики.

**Таблица 9. Психометрични характеристики на ска̀лите за стратегии за справяне**

Показатели	Брой айтеми	Средна стойност	Стандартно отклонение	Алфа на Кронбах
<b>Пасивно (избягващо) справяне</b>				
Отричане	4	7,233	2,793	0,703
Бездействие (дезангажиране от действия)	4	6,742	2,680	0,823
Дезинтересиране (ментално дезангажиране)	4	10,426	2,178	0,208
<b>Пасивно справяне (обща ска̀ла)</b>	12	24,422	5,678	0,737
<b>Активно справяне</b>				
Активно справяне	4	12,797	2,651	0,772
Приемане	4	11,891	2,894	0,747
Потискане на алтернативни дейности	4	10,984	2,154	0,508
<b>Активно справяне (обща ска̀ла)</b>	15	45,570	6,351	0,759
<b>Емоционално справяне</b>				
Фокусиране върху емоциите и вентилиране на емоциите	4	10,791	3,111	0,803

Таблица 10 онагледява резултатите от ска̀лата за **Посттравматично израстване**. Разделена е на шест части. Първите пет са наименованията на компонентите на феномена. Започва със **Свързване с другите (Свързаност)** съдържаща 7 айтема и с най-висок

коэффициент Алфа – 0,796. Следващата е **Нови възможности**. Тук айтемите са 5, а степента на надеждност е 0,741. Третият компонент е **Сила на личността** с 4 айтема и надеждност 0,769. В четвъртия – **Цена живота повече** – намираме 3 айтема и ниво на Кронбах 0,753. До тук се наблюдават стабилни средни нива на валидност.

В частта **Религиозност** от скалата за Посттравматично израстване намираме най-ниската стойност на Алфа (0,566), но и най-малък брой айтеми (2), което би могло да бъде и причината за този резултат. Последната част – **Обща скала** – обединява всички айтеми (21) и е с много висока надеждност – 0,885.

**Таблица 10. Психометрични характеристики на скалите за Посттравматично израстване**

Скала	Брой айтеми	Средна стойност	Стандартно отклонение	Алфа на Кронбах
Свързване с другите (Свързаност)	7	14,425	6,687	0,796
Нови възможности	5	10,188	4,180	0,741
Сила на личността	4	11,102	3,989	0,769
Цена живота повече	3	8,57	3,060	0,753
Религиозност	2	4,417	2,589	0,566
<b>Посттравматично израстване (обща скала)</b>	21	52,222	15,659	0,885

### 3. Психологически портрет на хора, преживели екзистенциална криза

Както вече беше споменато, участниците в настоящото изследване са преминали през различни по вид екзистенциални кризи. Получените резултати са разгледани в контекста на тази информация.

Анализът започва с получената описателна картината на личностните особености на хората, преминали през екзистенциални кризи, като е използван честотен анализ на отговорите по съответните скали. Прави впечатление, че изследваните лица заявяват значително над средната степен по скалата на личностната черта устойчивост (всеки двама от трима участници), което свидетелства за адаптивно и трайно преодоляване на

последствията от преживените трудности. По отношение на самооценката, в частта харесване на себе си, отговорите на изследваните лица са над средните нива (при около 80% от участниците), а при самооценката за собствената компетентност – над средните. При социална подкрепа намираме категорично високи стойности за два от компонентите – междуличностно доверие и принадлежност към група.

Що се отнася до предпочитаните стилове на справяне, ориентацията към активно справяне е характерна за всеки 4 от 5 изследвани лица, като използването на формите на пасивно и емоционално справяне е сравнително рядко.

Специално внимание в работата е обърнато на посттравматичното израстване. Като цяло, изследваните лица, преминали през екзистенциална криза, показват стойности над средната за общата скала. Установени са придобиване на сила на личността и тенденцията да се цени живота повече при около три четвърти от участниците. Повече от половината свидетелстват, че в резултат на кризата за тях са се разкрили нови възможности.

#### **4. Връзки между изследваните променливи**

За анализиране на връзките между изследваните променливи са направени корелационен и множествен линеен регресионен анализ.

***Взаимоотношения на личностните характеристики, отношението към себе си и социалната подкрепа със стиловете на справяне при лица, преживели екзистенциална криза***

Личностните характеристики, които могат да обяснят избора на стил на справяне са следните. За активния стил на справяне единственият установен предиктор е харесване на себе си. Тоест, хората, които приемат и харесват себе си, са по-склонни да избират активното действие в ситуации на екзистенциална криза. Устойчивостта и доверието в собствената компетентност препятстват ориентирането към пасивен стил на справяне. По отношение на емоционалния стил на справяне, единственият предиктор е устойчивост, като тенденцията е умерено силна.

Възможностите на социалната подкрепа да обяснят избора на стил на справяне са най-силни за споделяне с близките други, като те са умерени с пасивно справяне и с емоционално справяне, и двата коефициента са отрицателни. Връзката с активното справяне

е слаба, но положителна. Активното справяне показва и слаба връзка с принадлежност към група, в която човек се чувства приет.

Тези резултати свидетелстват, че до пасивно и емоционално справяне прибегват по-често хора, които са с по-ниски равнища на споделяне, докато тези с по-високи предпочитат активното справяне, но тук връзката е по-слаба. Стабилните лични връзки с други хора по-често могат да доведат до активно справяне. По този начин наличието на хора, с които човек може да споделя в трудни ситуации и цялостната склонност човек да споделя с другите са съществени за избора на стил на справяне в екзистенциални ситуации. Тя (склонността) предполага в повечето случаи да се избира активен и да се избягва пасивен или емоционален стил на справяне. Стабилна принадлежност към група или групи също може да подпомогне използване на активен стил на справяне.

***Взаимоотношения на личностните характеристики, отношението към себе си, социалната подкрепа и стиловете на справяне с посттравматичното израстване при лица, преживели екзистенциална криза***

Личностните черти, аспектите на самооценката и устойчивостта имат слаби възможности да обяснят посттравматичното израстване. Единствено хората, които харесват себе си правят изключение – при тях възможностите за посттравматично израстване изглеждат по-големи, особено за придобиването на сила на личността и донякъде постигане на нови възможности. Устойчивостта също допринася за придобиването на сила на личността.

Изненадващо, изследваните аспекти на социалната подкрепа – доверие, принадлежност към стабилна група и стремежът към споделяне – показват много малък принос към посттравматичното израстване в екзистенциални ситуации, както се установява в събраната от нас извадка.

Въпреки, че активното справяне допринася в най-голяма степен към възможността за посттравматично израстване, ефектите са слаби, както за общата скала, така и за подскалите. Интересно е, че там, където пасивното справяне се появява като предиктор в регресионния анализ, то има практически същия ефект като активното справяне.

## Глава 6. ДИСКУСИЯ НА ПОЛУЧЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ

Данните от корелационния анализ и множествения линеен регресионен анализ частично потвърждават **първата от изведените хипотези**, а именно: *Някои личностни характеристики, видове социална подкрепа и отношение към себе си се свързват с използването на определени стратегии за справяне.*

Разглеждайки връзките между личностните характеристики (от модела „Големите пет“) и трите компонента на скалата стратегии за справяне – пасивно справяне, активно справяне и емоционално справяне – правят впечатление определени корелационни зависимости, най-изразената от които е между невротизма и емоционалното справяне. Същата характеристика корелира отрицателно с активното справяне и слабо положително с пасивното справяне. Може да се обобщи, че изразените стойности на невротизъм се характеризират с предпочитания към емоционално справяне. Съществува връзка, но значително по-слаба, и между сътрудничество и емоционално справяне.

Данните не потвърждават хипотезата за корелация между съзнателността и активното справяне, нито между екстраверсията и въображението (отвореност към нов опит) от една страна и емоционално справяне от друга.

По отношение на връзката между двата компонента на отношение към себе си – самооценка за компетентност и харесване на себе си – хипотезата ни се потвърждава. Имаме умерена положителна корелация между тях и активно справяне и умерена отрицателна с пасивно справяне.

Що се отнася до връзката между социална подкрепа (доверие, принадлежност, споделяне) и стратегиите за справяне, хипотезата ни се потвърждава частично. Намираме положителната връзка между по-високите нива на социална подкрепа (принадлежност, споделяне и доверие) и предпочитанието към активно справяне. Макар и с по-ниски показатели резултатите сочат също, че пасивното и емоционално справяне са предпочитани от хора с по-ниски нива на споделяне.

При лица, преминали през екзистенциални кризи, предиктивни възможности на личностните черти от модела „Големите пет“ по отношение на стратегиите за справяне, намираме между невротизъм и сътрудничество от една страна и емоционалния стил на справяне от друга. Въображение/интелект и съзнателност са негативни предиктори на

емоционалния стил на справяне. При активно и пасивно справяне не намираме предиктивни възможности на изследваните личностни характеристики.

При връзките между отношението към себе и стиловете на справяне, високата самооценка за компетентност се свързва негативно с (т.е. възпрепятства) избора на пасивен стил на справяне. Този резултат потвърждава частично нашата хипотеза, тъй като описаната тенденция е слаба.

Имаме частично съвпадение с нашата хипотеза относно харесване на себе си (отношение към себе си) като положителен *предиктор* на активно справяне и споделяне (социална подкрепа) като негативен *предиктор* на пасивно справяне. Споделяне се явява отрицателен *предиктор* на емоционалното справяне.

Два от компонентите на социалната подкрепа – споделяне и принадлежност – са предиктори със сравнително сходна сила за активно справяне – резултатът подкрепя, макар и с ниски стойности, първоначалната ни хипотеза.

**Втората хипотеза допуска**, че *посттравматичното израстване се свързва с някои личностни характеристики, видове социална подкрепа, отношение към себе си и стилове на справяне.*

Резултатите от корелационния анализ потвърждават само частично направените предположения. Намираме умерена корелация на компонента сила на личността от скалата за посттравматично израстване с екстраверсия, както и с харесване на себе си и слаба корелация със самооценка за компетентност.

Поради ниските резултати, хипотезите ни се потвърждават частично по отношение на връзките между посттравматичното израстване (ПТИ) и социална подкрепа. Най-високата стойност е между сила на личността като аспект на ПТИ и споделяне с другите.

Връзките между принадлежност, като аспект на социалната подкрепа, със сила на личността (компонент на ПТИ), е слаба. Другите две подскали на социалната подкрепа (доверие и споделяне) са с почти идентични корелационни резултати по отношение на свързаност (ПТИ). Не намираме корелация при никой от аспектите на социалната подкрепа и две от другите аспекти на ПТИ – Поява на нови възможности и Духовна промяна.

Хипотезата за корелация между ПТИ и определени стратегии за справяне се потвърждава частично. Намираме слаба връзка при активно справяне с общата скала за

ПТИ, с подскълата поява на нови възможности и със сила на личността. Намираме и слаба отрицателна корелация между пасивно справяне и сила на личността като аспект на ПТИ.

С цел установяване на предиктивните възможности на личностните черти от модела „Големите пет“, компонентите на отношението към себе си, социалната подкрепа и стиловете на справяне към фасетите на посттравматичното израстване, беше проведен множествен линеен регресивен анализ. Резултатите *не потвърждават* хипотезата за съществуване на предикторна зависимост между чертите от модела „Големите пет“ и ПТИ (общата скъла), но потвърждават частично връзката между харесване на себе си и общата скъла на ПТИ. Харесване на себе си се свързва също с ценене на живота повече и сила на личността като аспекти на ПТИ, но обяснителните възможности на модела са слаби.

Относно социалната подкрепа като предиктор на ПТИ, хипотезите ни се *потвърждават частично*, най-вече поради ниските нива на бета и на обяснителните възможности на получените регресионни модели. Най-силната връзката се наблюдава между споделяне и сила на личността. Принадлежност се явява предиктор за общата скъла на ПТИ, но със слаби стойности. Същото е валидно за доверието като предиктор на свързаността.

Имаме *частично потвърждаване* на нашите хипотези спрямо стиловете за справяне като предиктори на ПТИ, но и тук връзките са много слаби. Както очаквахме, активното справяне се свързва най-силно с ПТИ обща скъла. От подскълите на ПТИ, активното справяне се свързва най-силно с разкриването на нови възможности, и по-слабо с придобиването на сила на личността. Пасивно справяне се появява като отрицателен предиктор на придобиването на сила на личността и повишеното ценене на живота, но ефектите са много слаби.

При **третата хипотеза** – *Определени стилове на справяне и аспекти на посттравматичното израстване се свързват с появата на устойчивост* – отново имаме частично потвърждение. Устойчивостта демонстрира връзки с всички аспекти на справянето – хипотезата ни се потвърждава. Най-значими са негативните ѝ корелации с пасивното и с емоционалното справяне. Намираме позитивна корелация, но доста по-слаба, с активно справяне. Имаме умерено силна връзка между устойчивост и сила на личността, като подскъла на ПТИ. Не намираме други значими корелационни връзки с останалите компоненти на ПТИ.

По отношение на предикторите, множествения линеен регресионен анализ показва негативна връзка на устойчивост с емоционално и пасивно справяне. Резултатите разкриват слаба положителна предиктивност на устойчивост към сила на личността (ПТИ). Не беше намерена значима предиктивност на устойчивост и активно справяне към нито един от останалите компоненти на ПТИ.

## ПРИНОСНИ МОМЕНТИ В ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Настоящият труд е посветен на психологическото разбиране на екзистенциалната криза и на начина, по който личността преминава през нея. Направените две изследвания – качествено и количествено – включват само преживели такива кризи лица. Подобно изследване е сравнително рядко в българската психологическа литература.

Основен принос на дисертацията е формирането на модел, съчетаващ в едно изследване връзката на личностните характеристики, социалната подкрепа и отношението към себе си с определени стратегии за справяне и наличието на посттравматично израстване. Представеният подход дава възможност да се установи присъствието на нови зависимости между разглежданите променливи.

Друг приносен момент на дисертацията е *фокусът върху градивното преодоляване на кризата* и възможностите за *постигане на устойчивост или посттравматично израстване*. Резултатите свидетелстват че, посочените феномени присъстват при по-голямата част от участниците и в двете изследвания. Установени са придобиване на сила на личността и тенденцията да се цени живота повече при около три четвърти от участниците. Повече от половината свидетелстват, че, в резултат на кризата, за тях са се разкрили нови възможности. Позитивно е и отношението към себе си – както като харесване на себе си (при около 80% от изследваните), така и при самооценка за компетентност. Ориентацията към активно справяне е характерна за всеки 4 от 5 изследвани лица, като използването на формите на пасивно и емоционално справяне е спорадично.

Тези данни дават основание да се смята, че градивното начало у човека има доста по-голямо значение, отколкото често се предполага. Получените резултати биха могли да се вземат под внимание в психотерапевтичната практика и при планирането на превантивни



стратегии срещу появата на посттравматично разстройство, както в строго индивидуален план, така и в по-широк социален аспект.

## ПУБЛИКАЦИИ

1. Панчев, Б. (2020). Посттравматично личностно израстване. *Годишник на Софийския Университет „Св. Климент Охридски“*, Философски факултет, Книга Психология, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, Том 110, 188-208. ISSN 1311-4700 (Print); ISSN 2367-9174 (Online)
2. Панчев, Б. (2021). Устойчивост и социална подкрепа. *Годишник на Софийския Университет „Св. Климент Охридски“*, Философски факултет, Книга Психология, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, Том 111, 156-167. ISSN 0204-9945
3. Панчев, Б. (2022). Промени в нагласите за света и себе си при екзистенциални кризи. *Докторантски четения на Философски факултет*, Том 6, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 205-214. ISSN 2603-3453
4. Панчев, Б. (2023). Криза и устойчивост. *Докторантски четения на Философски факултет*, Том 7. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, ISSN 2603-3453
5. Панчев, Б., Зиновиева, И. (2023). Емоции и емоционална регулация при екзистенциални кризи. *30 години специалност психология. Годишник за студенти, докторанти и научни ръководители*, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 3/1, 75-84. ISSN 2815-357X
6. Панчев, Б., Зиновиева, И. (2023). Социална подкрепа и справяне с екзистенциални кризи. *Приложна психология – възможности и перспективи. Сборник доклади*. Варна: Университетско издателство на Варненски свободен университет, 309-321. ISSN 1314-0507

## УЧАСТИЕ В НАУЧНИ КОНФЕРЕНЦИИ

1. Панчев, Б. Криза и устойчивост. „Докторантски четения 2023“ на ФФ на Софийския университет „Св. Климент Охридски“, София, 2023
2. Панчев, Б. Член на Организационния комитет – Юбилейна международна научна конференция по случай 50 години от създаването на специалност „Психология“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, София, 1-3 юни 2022
3. Панчев, Б. Промени в нагласите за света и себе си при екзистенциални кризи. Научна конференция с публикуван доклад в сборника *„Докторантски четения 2022“ на ФФ на Софийския университет „Св. Климент Охридски“*, Издателство на Софийския университет „София, 2022
4. Панчев, Б., Зиновиева, И. (2023). Емоции и емоционална регулация при екзистенциални кризи. *30 години специалност Психология във ВТУ. Международна научна конференция*, Велико Търново, 21-22 април 2023
5. Панчев, Б., Зиновиева, И. (2023). Социална подкрепа и справяне с екзистенциални кризи. *Приложна психология – възможности и перспективи*. Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, Варна, 30 юни-1 юли 2023

## УЧАСТИЕ В НАУЧНИ ПРОЕКТИ

Морално и просоциално поведение: съчувствие и оказване на помощ, ръководител:  
проф. д.пс.н. Ирина Зиновиева – ФНИ на СУ „Св. Климент Охридски“, дог. 80-10-32/20.04.2023 г.