

ТРУДНОСТИ  
В ЕМОЦИОНАЛНАТА РЕГУЛАЦИЯ  
ПРИ БЪЛГАРСКИ СТУДЕНТИ:  
ПСИХОМЕТРИЧНА ПРОВЕРКА НА DERS-18

Даниел Марков\*  
Ваня Христова\*\*

DIFFICULTIES  
IN EMOTION REGULATION  
AMONG BULGARIAN STUDENTS:  
PSYCHOMETRIC VALIDATION OF DERS-18

DOI: 10.54664/FEHU8655

Daniel Markov  
Vania Hristova

**Abstract:** Emotion regulation is a fundamental psychological process that enables individuals to recognize, understand, and manage their emotional experiences in accordance with situational demands. Difficulties in emotion regulation are associated with various forms of psychological maladjustment, which makes their reliable assessment an important objective in contemporary psychological research. The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), developed by Gratz and Roemer (2004), is a widely used instrument that includes several subscales designed to measure different aspects of such regulatory difficulties.

The present study aims to conduct a cultural adaptation and psychometric validation of the short version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) among a Bulgarian student population. The study included 93 university students, with analyses conducted on 86 valid cases. Exploratory factor analysis confirmed the six-factor structure of the instru-

---

\* **Даниел Марков** – докторант към катедра „Психология“, направление „Педагогическа и възрастова психология“ във Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“

\*\* **Ваня Христова** – професор, доктор, преподавател в катедра „Психология“, Варненски Свободен Университет.

ment and demonstrated good suitability of the data for factor analysis ( $KMO = 0.766$ ; Bartlett's test  $p < .001$ ). Reliability analysis indicated high internal consistency of the scale ( $\alpha = 0.883$ ;  $\omega = 0.874$ ). Convergent validity was examined through correlation analysis with the Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI), revealing significant relationships between the indicators of the two instruments. The results suggest that the Bulgarian version of DERS-18 demonstrates good psychometric properties and can be used as a reliable instrument for assessing difficulties in emotion regulation among university students.

**Keywords:** emotion regulation, DERS-18, psychometric validation, university students

### Увод

През последните десетилетия емоционалната регулация се утвърждава като централен конструкт в изследванията на личността, клиничната психология и развитието. Тя не се изчерпва единствено с контрола върху емоциите, а включва процеси на разпознаване, осъзнаване, приемане и целенасочено модулиране на емоционалните реакции.

Емоционалната регулация не предполага потискане или елиминиране на емоциите, а тяхното адаптивно и гъвкаво използване в съответствие със ситуационните изисквания (Aldao, 2013; Kobylińska, Kusev, 2019). Тя включва способността за осъзнато и интелигентно прилагане на емоционалните преживявания като ресурс, както и умението за разбиране и овладяване на тяхното въздействие, когато то се оказва дезадаптивно или нежелано (Smieja, et col., 2014; Kobylińska, Kusev, 2019).

В своя процесуален модел Грос 2002 (Gross, 2002) разглежда емоционалната регулация като динамичен механизъм, чрез който човек управлява не само това какви емоции изпитва, но и кога и по какъв начин ги преживява и изразява. Според тази перспектива емоционалният процес подлежи на въздействие на различни равнища – от избора на ситуацията и нейното преформулиране, през когнитивната интерпретация и фокусиране на вниманието, до контрола върху поведенческите реакции и физиологичните прояви на емоцията (Hofmann et col., 2016).

Регулирането на емоциите се определя по различни начини в психологията. Кампос и сътр. (Campos et col, 2004) предлагат интегративен модел, в който емоцията и емоционалната регулация се разглеждат като взаимосвързани аспекти на единен процес. Според тях емоционалното преживяване и неговото регулиране не представляват отделни и последователни етапи, а протичат паралелно и изпълняват сходни адаптивни функции. В тази перспектива регулацията не е външен контрол върху вече възникнала емоция, а неразделна част от самото емоционално функциониране (Kobylińska, Kusev, 2019). В съвременните модели регулацията се разглежда като динамичен процес, който обхваща както автоматични, така и съзнателни механизми, насочени към адаптиране на поведението към вътрешни и външни изисквания.

Практическата стойност на изследванията върху емоционалната регулация се изразява в създаването на научна основа за нейното целенасочено развитие. Ефективното въздействие обаче изисква не просто прилагане на готови техники, а задълбочено разбиране и надеждно измерване на регулаторните механизми.

Валидни и културно адаптирани инструменти позволяват да се идентифицират не само индивидуалните особености, но и проявите на регулаторни затруднения (Karastoyanov & Hristova, 2023). Тези затруднения могат да включват импулсивност при негативни преживявания, затруднения в поддържането на целенасочено поведение, ограничен достъп до ефективни стратегии, неяснота или неприемане на собствените емоции. Подобни дефицити се свързват с понижено психично благополучие, повишена тревожност и затруднена социална адаптация.

#### *Студентската възраст като чувствителен период*

Периодът на възникваща зрялост, обхващащ приблизително възрастта между 18 и 25 години, се характеризира с интензивни личностни и социални трансформации, свързани с изследване на идентичността, повишена автономност и поемане на нови социални отговорности (Arnett, 2000). Тези динамични преходи са съпроводени и с повишена чувствителност към рискови поведения, обусловена от променящите се роли и изисквания на средата (Ко

et al., 2023; Sethi, 2023). Преходът към университетската среда предполага повишени академични изисквания и разширяване на социалната мрежа, което поставя младите хора в условия на повишена психологическа натовареност. Макар регулаторните способности постепенно да се усъвършенстват с възрастта (Martin & Ochsner, 2016), тяхната стабилност не е гарантирана. Именно в този етап регулаторните стратегии, формирани в по-ранни периоди на развитие, се консолидират и започват да функционират като относително устойчиви модели на справяне.

В контекста на академичен стрес и бъдеща професионална несигурност ефективната емоционална регулация се явява ключов фактор за психосоциална адаптация (Gross, 2015). Обратно, трудностите в регулацията са свързани с по-висок риск от тревожност, депресивни симптоми и дезадаптивни поведенчески реакции (Aldao et al., 2010). Това прави студентската популация особено подходяща за изследване на регулаторните дефицити в неклиничен контекст.

В българския изследователски контекст през последните години са адаптирани няколко инструмента, насочени към различни аспекти на емоционалната регулация. Сред тях широко приложение намира Въпросникът за емоционална регулация (*Emotion Regulation Questionnaire – ERQ*; Gross & John, 2003, адаптиран за българска среда от Василев, 2016), който измерва използването на стратегиите когнитивна преоценка и потискане на експресията. Сходна насоченост има и Въпросникът за когнитивна емоционална регулация (*Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ*; Garnefski et al., 2001, адаптиран от Милушева, 2019), оценяващ адаптивни и неадаптивни когнитивни стратегии за справяне с негативни преживявания. Освен тях е адаптиран и въпросникът на Университета в Пърт за компетентност за регулиране на емоциите (*Perth Emotion Regulation Competency Inventory – PERCI*, валидиран за българска популация Карастоянов & Христова, 2023), който измерва регулаторните умения при управление както на негативни, така и на позитивни емоционални състояния.

За разлика от инструментите, ориентирани към измерване на регулаторни стратегии или компетентности, *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)* представлява инструмент, базиран на дефицитния модел на емоционалната регулация, насочен към оценка на трудностите в този процес. Първоначално валидиран при студентска извадка, DERS впоследствие намира широко приложение в различни възрастови групи – от юноши до по-възрастни лица – както в неклинични, така и в клинични популации, най-често като напречна мярка за относително стабилна емоционална дисрегулация (Victor & Klonsky, 2016). Неговата широка международна приложимост свидетелства за устойчивостта на модела и за значимостта му в изследването на регулаторните затруднения.

В български контекст Колчева и Хаджиева (Колчева & Хаджиева, 2024) осъществяват адаптация на оригиналната 36-айтемна версия на скалата за трудности в регулирането на емоции (DERS-36), което представлява съществен принос към националните изследвания в тази област. Въпреки своята изчерпателност обаче, 36-въпросния формат може да се окаже по-малко практичен в изследователски условия, изискващи по-компактен и икономичен инструмент (Demirpence, 2023).

Към настоящия момент липсва публикувана психометрично валидирана версия на съкратената форма DERS-18, приложена към студентска популация. Кратката версия не представлява единствено редуциран вариант на оригиналната скала, а е разработена чрез емпирична селекция на въпроси, запазващи ядрото на конструкта при оптимизиран формат. В условията на многокомпонентни изследователски дизайни и неклинични извадки компактността на инструмента представлява съществено методологично предимство (Victor & Klonsky, 2016). Поради това възниква необходимост от културна адаптация и психометрична проверка на DERS-18 в рамките на българската студентска популация.

Освен това всяка културна среда предполага специфични езикови и контекстуални особености, които могат да повлияят върху разбирането и интерпретацията на въпросите. Поради това

адаптацията на DERS-18 изисква не просто превод, а емпирична проверка на факторната структура, вътрешната консистентност и валидността на инструмента в рамките на българската студентска извадка. Подобна процедура е предпоставка за коректното му използване в бъдещи изследвания върху регулаторните затруднения и техните предиктори.

**Целта** на настоящото изследване е да се извърши адаптация и психометрична проверка на DERS-18 сред българска студентска популация, както и да се изследва конвергентната валидност на инструмента чрез съпоставяне с показател за регулаторна компетентност.

### **Метод на изследването**

Емпиричното изследване е проведено през м. септември – ноември 2024 година. В изследването взеха участие 93 респонденти, като при 86 от тях бяха налични валидни данни за възрастта (92.5%). Липсващи данни по този показател бяха регистрирани при 7 участници (7.5%). Сред валидните случаи 32.6% от участниците са на възраст под 22 години, 18.6% – между 22 и 25 години, а 48.8% – над 25 години. Това показва относително балансирано разпределение с преобладаване на по-възрастната студентска група. Извадката включва 73.3% жени ( $n = 63$ ) и 26.7% – мъже ( $n = 23$ ), което показва преобладаване на женската извадка. Данните са събрани от обучаващи се в степен „Бакалавър“ в три висши училища в гр. София – Университета за национално и световно стопанство, Университета по архитектура, строителство и геодезия и Софийския университет. В извадката са представени както студенти в редовна, така и в дистанционна форма на обучение, като преобладаващата част от участниците са в дистанционна форма. Обхванати са различни академични направления, включително Мениджмънт и администрация, Транспортно строителство, Архитектура, Политология, Педагогика и Философия, което осигурява относително разнообразие по отношение на професионалната ориентация на респондентите.

*Инструменти.* DERS-18 е съкратена версия на скалата за трудности в емоционалната регулация, предназначена да оцени ключови аспекти на дисрегулацията (табл. 1.). Инструментът обхваща няколко измерения на регулаторните затруднения, включително неприемане на емоционални реакции, трудности при поддържане на целенасочено поведение в условия на емоционален дистрес, импулсивност, ограничен достъп до ефективни регулаторни стратегии, затруднения в емоционалната яснота и затруднения в осъзнаването на емоционалните преживявания. Въпросите се оценяват чрез 5-степенна Ликертова скала (в оригиналната версия – 7-степенна) от „почти никога“ до „почти винаги“. По-високите резултати индикират по-високи нива на трудности в емоционалната регулация.

Подскалите (табл. 1.) могат да бъдат използвани както самостоятелно, така и агрегирани в общ индекс, отразяващ общото равнище на трудности в емоционалната регулация. Използването на общ резултат е особено подходящо в неклинични извадки и в изследователски дизайни, при които се търси обобщен показател за дисрегулация, докато резултатите от подскалите позволяват по-фин анализ на специфични регулаторни дефицити.

**Таблица 1.** Описание на подскалите на Въпросника трудности в емоционалната регулация (Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS) с примерни айтеми

Подскали	Описание	Примерен айтем
<i>Осъзнатост (awareness)</i>	Измерва степента, до която индивидът обръща внимание на собствените си емоционални преживявания. Ниските нива отразяват невнимание или ограничена осъзнатост по отношение на възникващите емоции, което може да затрудни последващото им ефективно регулиране.	Когато съм разстроен/а признавам емоциите си.

<i>Яснота (clarity)</i>	Оценява степента, до която индивидът разбира и може да идентифицира собствените си емоционални състояния. Ниските резултати отразяват затруднения в разграничаването и назоваването на преживяваните емоции.	Трудно ми е да осмисля чувствата си.
<i>Цели (Goals)</i>	Измерва трудностите при поддържане на концентрация и целенасочено поведение в условия на негативен емоционален дистрес. Високите стойности индикират склонност емоционалните преживявания да възпрепятстват изпълнението на задачи.	Когато съм разстроен/а, ми е трудно да се фокусирам върху други неща.
<i>Импулсивност (Impulse)</i>	Оценява затрудненията в контрола на поведението при преживяване на негативни емоции. По-високите резултати отразяват тенденция към импулсивни реакции и затруднено самоконтролиране.	Когато съм разстроен/а, губя контрол върху поведението си.
<i>Неприемане (non-acceptance)</i>	Измерва склонността към вторични негативни реакции спрямо собствените емоции, включително осъждане или отхвърляне на преживяванията на дистрес.	Когато съм разстроен/а се чувствам виновен/а, че се чувствам така.
<i>Стратегии (Strategies)</i>	Измерва убеждението, че човек не може да направи почти нищо, за да се регулира, когато е подвластен на негативна емоция	Когато съм разстроен/а, вярвам че ще остана така дълго време.

**Въпросник за компетентността за регулиране на емоции (Perth Emotion Regulation Competency Inventory – PERCI** адаптация от Карастоянов и др., 2023). Включва 32 въпроса, които оценяват три от четирите компонента на емоционална регулация на позитивни и негативни емоции. Методът има 8 подшкали,

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

### *Процедура*

Преводът на оригиналната скала от английски на български език беше осъществен чрез стриктно спазване на процедура за двупосочен превод. Първоначално бяха изготвени два независими превода от английски на български език, които впоследствие бяха сравнени и синтезирани в единна предварителна версия. На базата на тази версия беше извършен обратен превод от независим експерт с висока езикова компетентност. След преглед на съответствията между оригиналния и обратния превод и направени редакции беше формирана финалната българска версия на инструмента, използвана в настоящото изследване. Данните бяха събрани чрез онлайн въпросник, създаден в платформата Google Forms. Проучването беше разпространено чрез Teams, като участието беше доброволно и анонимно.

Данните бяха анализирани с помощта на SPSS и JASP. Вътрешната консистентност беше оценена чрез коефициентите на Cronbach's alpha и McDonald's omega. Конвергентната валидност беше изследвана чрез корелационен анализ между общите и дименсиите на DERS-18 и PERCI.

### **Резултати и анализ**

С цел да се провери дали айтемите в съкратената версия на инструмента съхраняват факторната структура на оригиналната скала, беше проведен експлораторен факторен анализ. Анализът следва методологичния подход, описан от Gratz и Roemer (2004), като беше използвана факторизация по главните оси (Principal Axis Factoring) и наклонено завъртане Promax с нормализация на Кайзер. Ротираната факторна матрица на айтемите е представена в Таблица 2.

Преди провеждането на анализа бяха проверени предпоставките за факторен анализ. Данните показаха приблизително нормално разпределение по шестте подскали, като стойностите на асиметрия (Skewness) и ексцес (Kurtosis) варират в интервала между -1 и +1. Мярката за адекватност на извадката на Kaiser–Meuer–Olkin (КМО) е 0,766, което показва добра пригодност на данните за факторен анализ. Освен това тестът на Бартлет за сферичност е статистически значим ( $\chi^2$ ,  $p < 0.001$ ), което показва, че корелациите между променливите са достатъчно високи, за да бъде приложен факторен анализ. Резултатите от експлораторния факторен анализ показват наличието на шест фактора със собствена стойност над 1, които обясняват общо 79,293% от вариацията в данните.

**Таблица 2.** Ротирана компонентна матрица на айтемите от DERS-18

	Импулс (3,482)	Цели (3,457)	Яснота (2,553)	Осъзнагост (1,920)	Неприемане (1,604)	Стратегии (1,256)
Когато съм разстроен/а, ми е трудно да контролирам поведението си.	<b>0,894</b>	0,302				
Когато съм разстроен/а ми е трудно да си свърша работата.		<b>0,797</b>				
Чувствам се объркан/а от начинът, по който се чувствам.			<b>0,791</b>			
Обръщам внимание как се чувствам.				<b>-,898</b>		

Когато съм разстроен/а съм смутен/а от начинът, по който се чувствам.					<b>0,823</b>	
Когато съм разстроен/а, вярвам, че да се потопя в това състояние е всичко, което мога да направя.						<b>0,862</b>
Когато съм разстроен/а, губя контрол върху поведението си.	<b>0,845</b>					
Когато съм разстроен/а, ми е трудно да се концентрирам.		<b>0,899</b>				
Трудно ми е да осмисля чувствата си.			<b>0,788</b>			
Внимателен съм към чувствата си.				<b>-,649</b>		0,458
Когато съм разстроен/а, се чувствам виновен/а че се чувствам така.			0,385		<b>0,774</b>	
Когато съм разстроен/а, вярвам, че ще остана така дълго време.						<b>0,708</b>
Когато съм разстроен/а излизам извън контрол.	<b>0,646</b>					
Когато съм разстроен/а, се чувствам неудобно, че се чувствам така.	0,365	<b>0,821</b>				
Нямам представа как се чувствам.			<b>0,586</b>			
Когато съм разстроен/а признавам емоциите си.				<b>-,907</b>		

Когато съм разстроен/а, ми е трудно да се фокусирам върху други неща.					<b>0,873</b>	
Когато съм разстроен/а, вярвам, че накрая ще се почувствам много депресиран/а.	0,489					<b>0,526</b>

След проверка на факторната структура на инструмента беше проведен анализ на вътрешната консистентност на скалата и нейните подскали. За оценка на надеждността бяха изчислени коефициентите на Cronbach's alpha и McDonald's omega, като последният се счита за по-устойчив показател при неравномерни факторни натоварвания на въпросите.

Една от силните страни на оригиналната скала за трудности в емоционалната регулация (DERS) е високата ѝ вътрешна консистентност както на общия резултат, така и на отделните подскали (Gratz & Roemer, 2004). Резултатите от нашето изследване показват висока надеждност на общата скала за трудности в емоционалната регулация (DERS), като стойността на Cronbach's alpha е  $\alpha = 0,883$ , а коефициентът на McDonald's omega  $\omega = 0,874$  също показва много добра вътрешна консистентност. Подскалите на инструмента също демонстрират добри показатели за надеждност, като стойностите на  $\alpha$  варират между 0,554 и 0,886. Най-ниска вътрешна консистентност е отчетена при подскалата „Осъзнатост“, докато най-висока – при подскалата „Цели“. Подобни резултати са установени при DERS-36 и при съкратената версия DERS-18, която в предходни изследвания демонстрира много добра надеждност, със стойности на Cronbach's alpha за подскалите, вариращи между 0,77 (Осъзнатост) и 0,90 (Цели и Импулсивност), както и обща алфа стойност от 0,91 (Victor & Klonsky, 2016).

По-ниската надеждност на подскалата „Осъзнаване“ е резултат, който често се наблюдава и в други изследвания с DERS (Victor & Klonsky, 2016; Колчева & Хаджиева, 2024). В литературата се посочва, че тази подскала концептуално се различава от

останалите, тъй като измерва по-скоро степента на внимание към емоциите, отколкото директни трудности в тяхното регулиране. Поради това нейната вътрешна консистентност понякога се оказва по-ниска в сравнение с останалите измерения на скалата. Като цяло получените показатели за надеждност на скалата и нейните подскали могат да бъдат оценени като добри, което потвърждава адекватните психометрични характеристики на инструмента в настоящата извадка.

Резултатите от корелационния анализ между общия резултат на скалата и отделните ѝ подскали са представени в Таблица 3. Наблюдават се значими положителни корелации между общия резултат на скалата и всички подскали. Най-силна е връзката между общия резултат и подскалата „Стратегии“ ( $r = 0,749$ ), което показва, че възприеманата липса на ефективни стратегии за справяне играе съществена роля в общото ниво на трудности в емоционалната регулация. Най-ниска е корелацията между общия резултат и подскалата „Осъзнатост“ ( $r = 0,31$ ).

По отношение на взаимовръзките между самите подскали се установява, че повечето от тях корелират положително и статистически значимо помежду си, което потвърждава тяхната принадлежност към общия конструктор на емоционалната дисрегулация. Изключение донякъде представлява подскалата „Осъзнатост“, която показва значима положителна връзка основно с подскалата „Яснота“ ( $r = 0,48$ ) и с общия резултат на въпросника ( $r = 0,495$ ), докато връзките ѝ с останалите подскали са по-слаби или не достигат статистическа значимост.

**Таблица 3.** Корелационен анализ на скалата и нейните подскали

	1	2	3	4	5	6
1. Яснота	1					
2. Цели	0,149	1				
3. Импулс	0,317	0,530**	1			
4. Неприемане	0,450**	0,572**	0,551**	1		

5. Стратегии	0,556**	0,490**	0,749**	0,603**	1	
6. Осъзнатост	0,480**	0,132	0,149	0,289	0,181	1
7. Общо	0,648**	0,711**	0,788**	0,804**	0,834**	0,495**

$p < .05$ , \*  $p < .01$ , \*\*

Силната връзка между подskalата „Стратегии“ и общия резултат е очаквана, тъй като ограниченото възприемане на ефективни стратегии за регулиране на емоциите често се разглежда като централен компонент на емоционалната дисрегулация. От друга страна, по-слабите корелации на подskalата „Осъзнаване“ с останалите измерения са резултат, който се наблюдава и в други изследвания върху DERS, където се отбелязва, че тази подскала измерва по-скоро степента на внимание към емоциите, отколкото директни трудности в тяхното регулиране.

За проверка на конвергентната валидност на адаптираната версия на скалата беше извършен корелационен анализ между общия резултат на DERS-18 и показателите на Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI).

Резултатите от корелационния анализ между показателите на DERS-18 и PERCI са представени в Таблица 4. Установяват се множество статистически значими корелации между измеренията на двата инструмента.

**Таблица 4.** Корелационни зависимости между Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) и показателите на Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI)

	Ясноста	Цели	Импулс	Неприемане	Стратегии	Осъзнаване	Total DERS
Negative PERCI	0.127	0.541**	0.502**	0.500**	0.513**	0.191	0.571**

Positive PERCI	0.424**	0.067	0.112	0.350**	0.292*	0.270*	0.331**
Total PERCI	0.335**	0.367**	0.372**	0.515**	0.488**	0.280*	0.547**

$p < .05$ , \*  $p < .01$ , \*\*

По отношение на регулацията на негативните емоции (Negative PERCI) се наблюдават значими положителни корелации с повечето подскали на DERS. Установява се и значима връзка и с общия резултат на DERS ( $r = 0.571$ ,  $p < .01$ ). По-слаби и статистически незначими са корелациите с подskalите „Яснота“ и „Осъзнаване“.

При регулацията на позитивните емоции (Positive PERCI) се установяват значими положителни корелации с подskalите „Яснота“ ( $r = 0.424$ ,  $p < .01$ ), „Неприемане“ ( $r = 0.350$ ,  $p < .01$ ), „Стратегии“ ( $r = 0.292$ ,  $p < .05$ ) и „Осъзнаване“ ( $r = 0.270$ ,  $p < .05$ ), както и с общия резултат на DERS ( $r = 0.331$ ,  $p < .01$ ). Корелациите с подskalите „Цели“ и „Импулс“ не достигат статистическа значимост. Анализът на общия резултат на PERCI показва значими положителни връзки с почти всички измерения на DERS.

Като цяло резултатите показват, че по-високите трудности в емоционалната регулация, измерени чрез DERS-18, са свързани със съответни различия в регулаторните компетентности, измерени чрез PERCI. Най-силни връзки се наблюдават при измеренията, свързани с ограничен достъп до стратегии за регулиране на емоциите, неприемане на емоционалните реакции и затруднения в поддържането на целенасочено поведение, което е в съответствие с теоретичните модели на емоционалната дисрегулация.

### **Заклучение**

Настоящото изследване имаше за цел да провери психометричните характеристики на българската адаптация на скалата за

трудности в емоционалната регулация (DERS-18) в студентска извадка. Получените резултати показват, че инструментът демонстрира добри психометрични показатели и може да бъде използван като надеждно средство за изследване на трудностите в емоционалната регулация.

Резултатите от експлораторния факторен анализ потвърждават шестфакторната структура на скалата, съответстваща на теоретичния модел на оригиналния инструмент. Показателите за адекватност на извадката и значимостта на теста на Бартлет показват, че данните са подходящи за факторен анализ.

Анализът на вътрешната консистентност показва висока надеждност на общия резултат на скалата, както и задоволителни стойности на надеждност за отделните подскали. По-ниската вътрешна консистентност при подскалата „Осъзнаване“ е резултат, който се наблюдава и в други изследвания върху DERS и се свързва с концептуалните особености на тази подскала.

Корелационният анализ между DERS-18 и PERCI предоставя допълнителни доказателства за конвергентната валидност на скалата. Наблюдаваните значими връзки между показателите на двата инструмента показват, че по-високите трудности в емоционалната регулация са свързани с по-ниски нива на регулаторни компетентности.

Въпреки положителните резултати, изследването има някои ограничения, свързани с размера и спецификата на извадката. Бъдещи изследвания биха могли да включат по-големи и по-разнообразни извадки, както и да приложат потвърдителен факторен анализ.

В заключение резултатите показват, че българската версия на DERS-18 може да бъде използвана като полезен инструмент за оценка на трудностите в емоционалната регулация в студентска среда. Инструментът позволява идентифициране на различни аспекти на емоционалната дисрегулация, което може да бъде от значение както за научни изследвания, така и за психологическа диагностика, консултиране и разработване на програми за подкрепа на психичното благополучие на студентите.

## БИБЛИОГРАФИЯ / REFERENCES

**Василев, Я.**, (2016) Адаптация на въпросник за емоционална регулация (ERQ) в българския социокултурен контекст, „Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“, Философски факултет, Книга Докторанти“, Том 1, с. 290-302. // **Vasilev, Ya.**, (2016). Adaptatsiya na vaprosnik za emotsionalna regulatsiya (ERQ) v balgarskiya sotsiokulturen kontekst, „Godishnik na SU “Sv. Kliment Ohridski”, Filosofski fakultet, Kniga Doktoranti”, Tom 1, s. 290-302.

**Колчева, Н., С. Хаджиева.**, (2024) Българска адаптация на скалата за трудности в емоционалната регулация (DERS), Научни предизвикателства в психологията, Годишник за студенти, докторанти и научни ръководители, т. № 4, УИ „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново, с. 55-62. // **Kolcheva, N., S. Hadzhieva.**, (2024) Balgarska adaptatsiya na skalata za trudnosti v emotsionalnata regulatsiya (DERS), Nauchni predizvikatelstva v psihologiyata, Godishnik za studenti, doktoranti i nauchni rakovoditeli, t. № 4, UI “Sv. sv. Kiril i Metodiy”, Veliko Tarnovo, s. 55-62.

**Милушева, Ж.**, (2018) Адаптация на Въпросник за когнитивна емоционална регулация (CERQ) в българския социокултурен контекст, Приложна психология и социална практика, 17-та международна научна конференция, УИ ВСУ „Черноризец Храбър“, с. 521–535. // **Milusheva, Zh.**, (2018) Adaptatsiya na Vaprosnik za kognitivna emotsionalna regulatsiya (CERQ) v balgarskiya sotsiokulturen kontekst, Prilozhna psihologiya i sotsialna praktika, 17-ta mezhdunarodna nauchna konferentsiya, UI VSU “Chernorizets Hrabar”, s. 521–535.

**Aldao A.**, (2013). “The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context”. *Perspectives on Psychological Science: A journal of the Association for Psychological Science*, 8(2), 155–172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>

**Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S.**, (2010). “Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review”. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

**Arnett, J. J.**, (2000). “Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties”. *The American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

**Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L.** (2004). “On the nature of emotion regulation”. *Child Development*, 75(2), 377–394. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x>

**Demirpence Secinti, D., Sen, E.** (2023) “Reliability and validity of the brief version of the difficulties in emotion regulation scale in a sample of Turkish adolescents”. *BMC Psychol* 11, 165. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01199-y>

**Gratz, K. L., Roemer, L.** (2004) “Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale”. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.

**Gross J. J.** (2002). “Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences”. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

**Gross, J. J.** (2015). “Emotion regulation: Current status and future prospects”. *Psychological Inquiry*, 26(1),1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

**Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J.** (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>

**Karastoyanov, G., Hristova, A.** (2023). “Adaptation of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory”. *Psychological Research (in the Balkans)*, 26 (3), 171-186. DOI: <https://doi.org/10.7546/PsyRB.2023.26.03.01>

**Ko, H., Lee, T., Hong, S., & Lee, S. M.** (2023). “Latent profile analysis of emotional clarity and acceptance in school-to-work transition students: association with depression and life satisfaction”. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05120-z>

**Kobylińska D., Kusev P.**, (2019) “Flexible Emotion Regulation: How Situational Demands and Individual Differences Influence the Effectiveness of Regulatory Strategies”. *Front. Psychol.* 10:72. doi:10.3389/fpsyg.2019.00072

**Martin, R. E., & Ochsner, K. N.** (2016). “The Neuroscience of Emotion Regulation Development: Implications for Education”. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 142–148. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.006>

**Sethi, S.** (2023). “An empirical study: self-criticism, rumination response style and alexithymia traits in young adults”. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05132-9>

**Śmieja, M., Orzechowski, J., & Stolarski, M. S.** (2014). “TIE: An ability test of emotional intelligence”. *PLOS One*, 9(7), e103484. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103484>

**Victor, S. E., & Klonsky, E. D.** (2016). “Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in Five Samples”. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 582-589