ВЗАИМОВРЪЗКИ МЕЖДУ ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ, ХРОНИЧНИЯ СТРЕС И ПСИХИЧНОТО СЪСТОЯНИЕ ПРИ ЮНОШИ

Илиян П. Карабойчев

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме: *Настоящото изследване разглежда връзката между емоционалната интелигентност, хроничния стрес и психичното състояние при юношите. Като се изхожда от идеята, че юношеството е един от най-важните, но и критични периоди от развитието на индивида се представят причините и предпоставките за повишаване нивата на стрес и психическо напрежение, както и ролята на училището като среда за подобряване на емоционалната и психическа стабилност на юношите. Проведено е анкетно проучване с юноши, чрез което се анализират връзките между посочените три компонента.*

Ключови думи: *емоционална интелигентност, стрес, психично състояние, юноши, образование, емоционално възпитание*

INTERRELATIONSHIPS BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE, CHRONIC STRESS, AND MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS

Iliyan P. Karaboychev

Plovdiv University "Paisii Hilendarski"

Abstract*: This study examines the relationship between emotional intelligence, chronic stress, and mental health in adolescents. Based on the idea that adolescence is one of the most important but also critical periods in an individual's development, the reasons and prerequisites for increased levels of stress and mental tension are presented, as well as the role of school as an environment for improving the emotional and mental stability of adolescents. A survey was conducted with adolescents to analyze the relationships between the three components mentioned above.*

Keywords: *emotional intelligence, stress, mental state, adolescents, education, emotional education*

I. ТЕОРЕТИЧНИ АСПЕКТИ НА ПРОБЛЕМА

1. Влияние на средата върху психо-емоционалното състояние на индивида.

Според една от най-известните дефиниции за емоционална интелигентност тя представлява съвкупност от умения, които позволяват на човека да разпознава, използва и контролира както своите собствени емоции, така и чуждите, като основната цел е успешна адаптация и междуличностно функциониране (Salovey & Mayer, 1990). В този контекст ЕИ е набор от когнитивно-емоционални способности, посредством които човек изгражда ефективни механизми за себепознание и качествена социализация.

Емоционалната интелигентност се превръща във все по-актуална тема в съвременния свят, където технологичният напредък, модернизацията, забързаният начин на живот, непрекъснато изменящите се обстоятелства и несигурността стават

причина за пораждането на хроничен стрес и редица неблагоприятни за психическото здраве състояния. Особено ясно тази корелация пролича по време и след пандемията от COVID-19, в която изолацията, липсата на социални контакти, страхът и масовата паника показаха негативни тенденции, касаещи психическото благополучие на хората и се превърнаха в предпоставка за проявяване на хроничен стрес. Най-силно засегнати от всичко това са подрастващите, при които способите за качествено отреагиране на подобен тип ситуации, са все още недостатъчно развити и усъвършенствани. Изследване, проведено с повече от 80 000 тийнейджъри, показва, че през първата година от пандемията симптомите, свързани със стрес и психическа нестабилност, нарастват двойно за разлика от предишни години (Racine et al., 2021). В друго подобно проучване се доказва значително повишаване на депресивните състояния, нарушаването на съня, посттравматичното стресово разстройство и тревожните мисли при юноши по време на пандемията, което показва, че нестабилността е основен ускорител, усложняващ стреса и психическото здраве на подрастващите (Ma et al., 2021; Kauhanen et al., 2022). Изключително притеснителни в това отношения са и данните на СЗО, според които 1 на всеки 7 младежи във възрастта 10-19 години преживява ментални разстройства, а водещите заболявания в същата възрастова група са депресията и тревожността (WHO, Adolescent mental health fact sheet).

2. Причини и предпоставки за повишаване нивата на стрес и психическа нестабилност

Сред основните причини за повишените нива на стрес, депресия и тревожност сред младежи, могат да бъдат посочени: конфликти в семейството и нестабилна семейна среда, разводи, липса на подкрепа, преживени травми, насилие, злоупотреба с наркотични вещества, глобални социални събития (пандемии, войни), липса на качествена социална среда, натиск и високи очаквания, касаещи академични постижения, негативно влияние на технологиите, социалните мрежи и дигиталния свят и др. Отрицателно въздействие оказват също средата и социално-икономическите фактори, материалната несигурност, неравенството, дискриминацията, липсата на толерантност, тормозът и насилието *в* и *извън* училище. Завишените социални очаквания към подрастващите и рязката поколенческа промяна, продиктувана от новите изисквания на съвремието, са ключови причини за повишени нива на стрес сред юношите. Настоящите и бъдещите младежи ще живеят в дигитален свят, който не просто прави знанието по-лесно и достъпно, но и който променя утвърдени парадигми, развенчава догматични принципи, изменя определени морални устои. Това поражда множество конфликти между по-консервативните предишни поколения и тийнейджърите, а също така и води до едно особено съмнение и подценяване на възможностите на подрастващите.

3. Училището като фактор за превенция на хроничния стрес и психическите затруднения при юноши

Тенденциите показват, че в следващите десетилетия учениците все по-малко ще се нуждаят от декларативните знания и заучаването на факти, затова и съвременното образование започва да се ориентира към аналитичното и критично мислене, към анализирането, обработването и осмислянето на информацията. Но образователните системи все още твърде слабо застъпват един от основните компоненти на педагогическото взаимодействие, а именно **възпитанието** и **възпитателния фактор**, който *реално* и *обективно* предопределя бъдещето, в което ще живеят идните поколения. Това налага ясна трансформация на училищното образование, в което възпитанието е силно застъпено в цялостното развитие на личността и се превръща в измерима величина за прогрес. Младежите все повече се нуждаят от образователна

институция, която подкрепя и усъвършенства техните морални, естетически, екологични, светогледни, граждански и интеркултурни умения и компетентности, защото развитието на всички възпитателни компоненти е гаранция за психическо и емоционално благополучие. Посочените по-горе тревожни тенденции насочват фокуса именно върху емоционалното възпитание и неговата основна функция в превенцията не само на тормоза и насилието, но и върху развитието на здрава и хармонична личност.

Емоциите са изконна, същностна човешка характеристика. Те са отклик на външни стимули, чиято основна функция, потвърдена от еволюционната теория, е адаптивната, свързана с оцеляването на индивида. Освен това емоциите са отговорни за успешната социализация, мотивацията, социалното поведение, взаимодействието между хората. Управлението на емоциите е основен, ключов компонент от емоционалната интелигентност, отговорен за социално приемливото поведение и цялостното състояние на индивида. Неумението да се справяме с тях води до вътрешна конфронтация и дисбаланс във функционирането на организма. Интензивните, продължителни и предимно негативни емоции се свързват с изтощаване на психиката и повишен риск от тревожни разстройства и депресии. Обратно – потискането им води до усещане за безсилие, изолация и психосоматични разстройства. Честото изпитване на **вина** и **срам** от своя страна способстват ниската самооценка и усещането за безполезност. **Гневът** е разрушителна емоция, отговорна за порочен кръг от конфликти, в резултат на които се достига до **социална изолация**. Постигането на психическо равновесие и баланс, особено сред подрастващите, при които емоционалната интелигентност все още е в процес на развитие, е сложен и многокомпонентен процес, често твърде предизвикателен за тяхната младост. Липсата на познания в областта на емоционалната интелигентност, обвързано със слабото застъпване на емоционалното възпитание както в училище, така и в семейството, са причина за пораждането на стресови ситуации, които в определен момент прерастват в хроничен стрес сред тийнейджърите.

Проучване в САЩ сред повече от 10 000 юноши на възраст 13-18 години показва, че 1 на всеки 4-5 младежи в страната е изпитвал поне едно психическо разстройство с тежко увреждане през живота си, като се посочва, че огромна част от тях започват именно в детството (Merikangas et al., 2010). Данните ясно сочат, че **юношеската възраст** е критична за превенция и ранна интервенция на негативните психически прояви. В тази връзка училищата са първата и основополагаща институция, отговорна за физическото и психическото благосъстояние на изграждащата се личност.

Влиянието на емоциите върху човека е многопластово и сложно. Това е породено от факта, че емоциите са **сложни биопсихологични реакции**, за чиято реализация се включват мозъкът, нервната система, хормоните и дори имунната система. Те се пораждат в **лимбичната система**, а **префронталната кора** е отговорна за регулирането и рационалното им осмисляне. Хроничният стрес от своя страна се свързва със свръхпроизводство на кортизол, което води до тревожност, депресия и проблеми с концентрацията. Освен това за възникването на емоциите влияние оказват редица невротрансмитери, сред които серотонин, допамин и окситоцин, дисбалансът при които поражда депресия и тревожни разстройства. Тази сложна анатомия на емоциите е причина за развитието на множество физически симптоми и увреди по различни системи от човешкия организъм. Негативните емоции повишават кръвното налягане и пулса, водят до активиране на HPA-оста, водещо до отделяне на огромни количества адреналин и кортизол (Herman, McKlveen, Ghosал, Kopp, Wulsin, Makinson & Myers, 2016), отговорни за възникването на известната реакция *„бий се или бягай“*. Хроничният стрес е отговорен за потискането на имунитета, свързано с често боледуване и по-трудно възстановяване (Rahal et al., 2023). Емоциите оказват влияние и

върху микробиома и храносмилането, като тревожността често води до стомашни проблеми (Foster & Neufeld, 2013).

Освен на чисто биологическо ниво, емоциите имат своето влияние и върху **психиката**. Положителните емоции като **радост, любов, удовлетворение** укрепват психическото здраве, повишават енергията, улесняват ученето и запаметяването, подобряват социалните връзки. От друга страна, отрицателните емоции като страх, гняв, тъга, завист и др., особено когато са свръхинтензивни, пораждат тревожност и безпокойство, нарушаване на взаимоотношенията, депресия, недоволство, напрежение, затруднения в концентрацията. Надделяването на отрицателните емоции увеличава многократно риска от стрес и **психосоматични заболявания**. Различни проучвания доказват връзката между отрицателните емоции и негативното влияние върху психиката. При изследване на влиянието на стреса и негативните емоции върху студенти се установява, че те се свързват с многократно по-високи рискове за развитие на депресия и тревожност (Xu, Zhang, & Li, 2022). В друго проучване, което анализира способността за регулиране на отрицателните емоции, се доказва, че усъвършенстването на умението за контрол и управление довежда до повишаване нивата на удовлетвореност и значително по-добро психично здраве (Tsujimoto, Kato, & Kato, 2024).

В свое изследване група китайски учени (Geng et al, 2020) проучват връзката между отрицателните емоции и психическото здраве при 6401 юноши. Те твърдят, че негативните емоции са пряко свързани с депресия, тревожност и стрес при подрастващите, като споделят, че почти 60% от китайските ученици съобщават за високи нива на стрес в училище. Нещо повече – изследователите потвърждават теорията, че отрицателните емоции имат корелация със суицидното поведение при тийнейджърите и също така многократно повишават риска от проблеми в качеството на живот. Анализирайки получените резултати, учените достигат до следните изводи:

- отрицателните емоции водят до развитието на депресия, тревожност и стрес, които корелират с по-ниско качество на живот при юноши;
- негативните емоции пряко се свързват с по-ниска устойчивост, т.е. по-слаба способност на човек да се справя, адаптира и възстановява при стресови ситуации и трудности;
- отрицателните емоции пораждат емоционална неустойчивост, свързваща се с чести изблици на гняв, повишена тревожност, продължителна тъга.

Като основен способ за превенция авторите посочват социалната подкрепа, която отслабва вредното влияние на отрицателните емоции и повишава качеството на живот. Навременните интервенции, реализирани от страна на семейството, училищната общност и приятелската среда могат значително да намалят влиянието на емоциите и последващите ги депресия, стрес и тревожност. Последното е обвързано с разработването на училищни програми и стратегии за превенция на емоционалното прегаряне, усъвършенстване на уменията за управление на емоциите, семейна терапия, реализиране на мероприятия за социално-емоционална подкрепа, консултации с психолог и др.

II. ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВРЪЗКАТА МЕЖДУ НИВОТО НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ, ХРОНИЧНИЯТ СТРЕС И ПСИХИЧЕСКОТО СЪСТОЯНИЕ ПРИ ЮНОШИТЕ

1. Модел на изследване

За целите на изследването е използвана авторска анкета чрез която се измерват три ключови компонента: емоционална интелигентност, хроничен стрес и психично състояние при юношите.

При осъществяването на проучването са използвани **скала за емоционална интелигентност** (самооценъчна анкета, съдържаща 12 твърдения), **скала за хроничен стрес** (самооценъчна, съдържаща 10 твърдения) и **скала за психично състояние** (самооценъчна, съдържаща 10 твърдения).

В изследването участваха **110 юноши** на възраст **между 12 и 18 годишна възраст**. Надеждността на използваните скали се оценява чрез **коефициента на вътрешна консистентност Cronbach's alpha**. Взаимовръзките между изследваните променливи са анализирани чрез **корелационен анализ на Пиърсън**, а за оценка на ролята на емоционалната интелигентност и хроничния стрес върху психичното състояние на подрастващите е приложен **множествен линеен регресионен анализ**.

При оценка на вътрешната консистентност на използваните скали тази за емоционална интелигентност се оценява **α = 0.82**, тази за хроничен стрес - **α = 0.86**, а тази за психично състояние - **α = 0.88**, като посочените стойности показват много добра вътрешна консистентност на скалите.

2. Представяне на резултатите

В табличен вид се показват основните показатели за трите сумарни скали, както следва:

Променлива	Диапазон на скалата	M	SD
Емоционална интелигентност	12 – 60	34,9	8,6
Хроничен стрес	10 – 50	31,8	7,9
Психично състояние	0 – 30	15,9	6,8

За анализиране на взаимовръзките между емоционалната интелигентност, хроничния стрес и психичното състояние на юношите е проведен корелационен анализ на Пиърсън, като резултатите могат да бъдат обобщени по следния начин:

Променлива	1	2	3
Емоционална интелигентност	-	-0,28	-0,34
Хроничен стрес	-	-	0,53
Психично състояние	-	-	-

*(*Представени са коефициенти на корелация на Пиърсън над главния диагонал)*

При проведения множествен регресионен анализ, при който психичното състояние е поставено като зависима променлива и хроничния стрес и EI като предикатори, се установява, че моделът **е значим** ($F (4, 103) = 9.87$, $p < .001$; $R^2 = .28$, $R^2adj = .25$).

Предикатор	B	SE	B	p
Хроничен стрес	0.41	0.09	0.45	< 0.001
Емоционална	-0.17	0.08	-0.21	.041

интелигентност				
Пол	0.96	0.71	0.11	0.18
Възраст	0.22	0.26	0.07	0.39

От представените данни става ясно, че **хроничният стрес е най-силният, но едновременно с това и най-стабилният предикатор на психично неблагополучие**. Същевременно емоционалната интелигентност запазва гранично, но значимо влияние върху превенцията, което показва, че ефектът ѝ не е универсален, но е контекстуален. При проверка на това каква е ролята на хроничния стрес като медиатор между ЕИ и психическото състояние индиректният ефект е **-0.12 при 95% CI**, което показва, че медиацията е статистически значима, но с малък до умерен ефект.

3. Анализ на получените резултати

Получените данни показват, че юношите, които при самооценка демонстрират по-високи нива на емоционална интелигентност имат значително по-ниски нива на стресово натоварване. Последното съвпада и с редица теоретични модели, чрез които се показва, че по-добрата емоционална регулация намалява нивата на стрес, както и тяхното въздействие върху индивида. Същевременно има връзка между нивата на ЕИ и намаляването на симптоми като тревожност, безсъние, депресия и др., но тя не е единственият фактор.

Резултатите потвърждават и една значима връзка – тази между хроничния стрес и риска от психични симптоми при юношите. Стресът се оказва най-важният фактор, който влияе върху психологическото благополучие на подрастващите.

Показва се също така, че полът и възрастта не са значими в посочения модел.

Връзката между емоционалната интелигентност, стреса и психичното състояние на юношите е статистически значима, като ЕИ намалява нивата на стреса, което частично довежда до по-добро психично здраве, но заедно с това и сам по себе си по-високият коефициент на емоционална интелигентност способства здравословното психично състояние.

4. Препоръки във връзка с подобряване нивата на емоционална интелигентност, намаляване на стреса и подобряване психичното състояние на юношите

- въвеждане на програми за социално-емоционално учене, насочени към разпознаване и управление на емоциите, развиване на емпатия и сътрудничество, усъвършенстване на уменията за справяне с конфликтите;
- повишаване ролята на емоционалното възпитание от най-ранна детска възраст чрез въвеждане на техники и методики за ранно емоционално развитие;
- създаване на емоционално подкрепяща училищна среда, в която се изгражда култура на уважение, сътрудничество и сигурност;
- включване на емоционалната интелигентност като структурен елемент от учебния процес;
- насърчаване на диалога и изразяването на емоции, както и представянето на стратегии за справяне и контролиране на чувствата;
- методическо усъвършенстване и промяна в инструментариума чрез засилване на иновативните методи на преподаване (ролеви игри, симулации, драматизация и др.);
- засилване ролята на училищния психолог и педагогическия съветник и неговото качествено включване в рамките на учебно-възпитателния процес;

- насърчаване на поведението, свързано с емоционална интелигентност чрез въвеждането на ученически портфолиа, дневници на емоциите, групи по емоционална интелигентност, кръгли маси и др.;
- активно взаимодействие с родителите и включването им в процеса на възпитание чрез създаване на партньорство между училището и семейството;
- въвеждане на мониторинг на емоционалния климат чрез входящи и изходящи тестове, измерващи нивата на емпатия, самосъзнание, саморегулация и мотивация и набелязването на мерки за справяне с дефицитите.
- прилагане на адекватни и съобразени с индивидуалните нужди на детето модели за подражание в семейството, отчитайки факта, че децата учат най-лесно чрез наблюдение и личен пример;
- валидиране чувствата на детето и демонстриране на факта, че емоциите са нормална част от човешкото същество, както и заучаване, че те могат да бъдат разпознавани и управлявани;
- създаване, развитие и усъвършенстване на емоционалния речник както на родителите, така и на децата и превръщане на разговорите за емоции в част от ежедневието на семейството;
- стимулиране на активната социална дейност на подрастващите, чрез участие в доброволчество, извънкласна и извънучилищна дейност, благотворителност и др.;
- показване на стратегии за адекватно справяне и изразяване на емоциите, упражняване на техники за саморегулация и изразяване на чувствата, а не тяхното прикриване и потискане;
- изграждане на атмосфера на доверие и сигурност, базирана на откритост и споделена отговорност, в която детето се чувства свободно да споделя;
- поощряване на самостоятелността и делегиране на отговорности към подрастващите, чрез които те се чувстват свободни да взимат решения и да носят отговорност;
- поддържане на позитивен семеен климат, в който се създава емоционална устойчивост и адекватно разрешаване на конфликтите в семейството.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
2. Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. JAMA Pediatrics, 175(11), 1142–1150. https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2782796
3. Ma, L., Xie, W., & Zhang, Q. (2021). Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders. (systematic review/meta-analysis). https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032721006078
4. Kauhanen, L., et al. (2022). A systematic review of the mental health changes in adolescents and young people during the COVID-19 pandemic (longitudinal studies). https://link.springer.com/article/10.1007/S00787-022-02060-0
5. World Health Organization. (n.d.). Adolescent mental health (fact sheet). WHO. Retrieved October 2, 2025, from WHO website

6. Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication—Adolescent Supplement (NCS-A). Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 49(10), 980–989. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890856710004764
7. Herman, J. P., McKlveen, J. M., Ghosal, S., Kopp, B., Wulsin, A., Makinson, R., & Myers, B. (2016). Regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical stress response. Comprehensive Physiology, 6(2), 603–621. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2040-4603.2016.tb00694.x
8. Rahal, D., Tashjian, S. M., Karan, M., Eisenberger, N., Galván, A., Fuligni, A. J., Hastings, P. D., & Cole, S. W. (2023). Positive and negative emotion are associated with generalized transcriptional activation in immune cells. Psychoneuroendocrinology, 153, 106103 https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453023000811
9. Foster, J. A., & McVey Neufeld, K.-A. (2013). *Gut-brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression.* Trends in Neurosciences, 36(5), 305–312 https://www.cell.com/trends/neurosciences/abstract/S0166-2236(13)00008-8?kuid=79939ea6-6dfb-43bc-b620-d9ab0df56eaf&kref=https%3A%2F%2Fkemperwellness.com%2Fblog%2Flets-get-real-about-anxiety-and-mental-health%2F
10. Xu, F., Zhang, L., & Li, Y. (2022). Impacts of stress response and negative emotion on mental health of college students during the initial COVID-19 outbreak. Psychiatry Research, 305, 114227. https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2021.784661/full
11. Tsujimoto, M., Kato, T., & Kato, H. (2024). Role of positive and negative emotion regulation in well-being: A study among young adults. Journal of Happiness Studies, 25(2), 391-410. https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-024-00714-1
12. Geng, Y., Gu, J., Zhu, X., Yang, M., Shi, D., & Shang, J. (2020). Negative emotions and quality of life among adolescents: A moderated mediation model. International Journal of Clinical and Health Psychology, 20(2), 118–125. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260020300119