

Research Articles

РИГИДНО ОСМИСЛЯНЕ И ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ ВЪВ ВЪЗНИКВАЩА ЗРЕЛОСТ

Rumination and Mental Health in Emerging Adulthood

Ева Папазова (Eva Parazova)*^a,

Анна Александрова-Караманова (Anna Alexandrova-Karamanova)^a

[a] Департамент Психология, Институт за изследване на населението и човека – Българска Академия на Науките, София, България (Department of Psychology, Institute for Population and Human Studies - Bulgarian Academy of Sciences, Sofia, Bulgaria).

Резюме

Изследването проучва взаимовръзките между дименсиите на възникващата зрелост и самооценката, депресията и тревожността, както и медиращия ефект на рефлексията между тях. Участници са 202 изследвани лица на възраст 17-30 години. Използваните методи включват Въпросник за измерване на дименсиите на възникващата зрелост (IDEA), Въпросник за проактивно-ригидно осмисляне (RRQ), Скала на Розенберг за измерване на общата самооценка (RSEI), Кратка скала за депресия на Центъра за епидемиологични изследвания (CES-D 10), Ревизиран контролен лист за оценка на психологична симптоматика (Symptom Checklist 90 – R). Според получените резултати, жените се отличават с по-високи нива на депресия, ригидно и проактивно осмисляне от мъжете. Разкриват се значими ниски до умерени корелации между Изследване на идентичността, като дименсия на възникващата зрелост, ригидно и проактивно осмисляне, и депресия. Експериментирането/възможностите корелират с проактивното осмисляне, Негативността/нестабилността - с ригидното осмисляне, депресията и тревожността. Изследването на идентичността, Негативност/ нестабилност и Фокусиране върху себе си са значими предиктори относно равнището на депресия, а значими предиктори за равнището на тревожност във възникваща зрелост са дименсиите Негативност/нестабилност и Експериментиране/възможности. Ригидното осмисляне има значими индиректни ефекти по отношение на самооценката, депресията и тревожността, като значими независими предиктори са дименсиите на възникващата зрелост Изследване на идентичността, Негативност/Нестабилност (като се изключи по отношение на тревожността) и Чувство за „помежду“.

Ключови думи: характеристики на развитието, проактивно осмисляне, ригидно осмисляне, възникваща зрелост, самооценка, депресия, тревожност

Abstract

The study investigated the relationships between the dimensions of emerging adulthood and self-esteem, depression and anxiety, as well as the mediating effect of reflection processes between them. Two hundred and two subjects, aged 17-30 years, participated in the study. The methods included Inventory for the Study of Dimensions of Emerging Adulthood (IDEA), Rumination-Reflection Questionnaire (RRQ), Rosenberg Global Self-Esteem Scale (RSEI), Short Depression Scale of the Center for Epidemiological Studies (CES-D 10), and Revised Checklist for Assessment of Psychological Symptoms (Symptom Checklist 90 - R). Results showed that females had higher levels of depression, rumination and reflection compared to males. Significant low to moderate correlations were revealed between Identity exploration as a dimension of emerging adulthood, rumination and reflection, and depression. Experimentation / opportunities had correlated with reflection, and Negativity / instability with rumination, depression and anxiety. Identity exploration, Negativity / Instability and Focusing on yourself were significant predictors of depression, and significant predictors of anxiety in emerging adulthood were Negativity / Instability and Experimentation / opportunities. Rumination had significant indirect effects on self-esteem, depression and anxiety, with significant independent predictors of the dimensions Identity exploration, Negativity / Instability (except for anxiety), and Feeling "in between".

Keywords: developmental features, reflection, rumination, emerging adulthood, self-esteem, depression, anxiety

Psychological Thought, 2019, Vol. 12(1), 12–29, <https://doi.org/10.5964/psyct.v12i1.338>

Received: 2019-01-10. Accepted: 2019-02-16. Published (VoR): 2019-04-30.

Handling Editors: Marius Drugas, University of Oradea, Romania; Stanislava Stoyanova, South-West University "Neofit Rilski", Bulgaria

*Corresponding author at: Department of Psychology, IPHS-BAS, Akad. G. Bonchev, 1113 Sofia, Bulgaria. E-mail: eva.papazova@iphs.eu



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Според съвременната теория на Джефри Арнет, в рамките на младежката възраст се откроява нов възрастов период, обхващащ годините между 18-29 годишна възраст, който той нарича възникваща зрелост (emerging adulthood) (Arnett, 2000, 2004). Арнет доразвива теорията на Ериксън (Erikson, 1964) по отношение на психосоциалния мораториум в юношеска възраст. Той репликира Ериксън с твърдението, че в повечето западни общества мораториумът продължава до 30-годишна възраст (Arnett, 2000, 2004; Schwartz, Côté, & Arnett, 2005).

Психосоциалният мораториум се свързва с ролево експериментиране и липса на стабилни избори, което в рамките на теорията на Арнет продължава не до края на юношеските години /горна граница 20-25 годишна възраст/, а до 30 годишна възраст (Arnett, 2000). Някои изследвания разкриват, че лицата в мораториум имат по-високи равнища на тревожност и депресивност (Tesch & Cameron, 1987). Също така, като предпоставка за изградена идентичност, мораториумът има някои връзки с личностни променливи, като корелира положително със самооценката (Baychinska, Bakracheva, & Savova, 2009). Изследвания демонстрират, и че личностната способност за рефлексия и интроспекция опосредства или медиира някои от димензиите на възникващата зрелост (Papazova & Alexandrova-Karamanova, 2018).

Тези теоретични и емпирични предпоставки породиха идеята да се проучат взаимовръзките между димензиите на развитието във възникваща зрелост, самооценката, депресията, тревожността и проактивното и ригидното осмисляне при български студенти в периода на възникваща зрелост. Целта ни е да открием тези предиктори, които водят до проактивни модели за справяне с кризата на идентичността във възникваща зрелост.

Допускаме, че резултатите от изследването ще са от практическа полза, както за изследователи в областта на психологията на развитието у нас, така и за нуждите на консултативната практика с младежи на възраст 18-29 г., които изпитват трудности по пътя на изграждането на своята психосоциална идентичност.

Дименсии на възникващата зрелост

Според Арнет периодът на възникваща зрелост притежава пет отличителни характеристики: възраст на изследване на идентичността, възраст на нестабилност, възраст на фокусиране върху себе си, възраст на чувство за „помежду“, и възраст на възможности (Arnett, 2004).

За да измерят възприятията за достигане на зряла възраст при 18-29 годишни младежи, проучванията обикновено питат участниците: "Чувствате ли, че сте достигнали зряла възраст?" Възможностите за отговор са "да", "не" и "в някои отношения да, в някои отношения не" (Arnett, 1997, p.9). Най-общо, повечето лица в края на тийнейджърството и до края на 20-те се чувстват между статуса на юноша и възрастен (Fazio, Resett, Micocci, & Mistrorgio, 2007; Nelson & Barry, 2005; Nelson et al., 2007; Sirsch, Dreher, Mayr, & Willinger, 2009). В допълнение към чувството за „помежду“, нововъзникващите възрастни се характеризират и с четири други измерения, които са изследвани по-рядко.

Възникващата зрелост е период на изследване на идентичността, по време на който младите хора прекарват времето си в това да мислят и изследват своите особености, особено във връзка с любовта, работата и светогледът си (Arnett, 2000). По този начин те научават повече за себе си и определят бъдещите си цели и очаквания (Arnett, 2004). Възникващите възрастни започват да упражняват своята независимост постепенно и извън семейния си кръг. Пораждащата се независимост създава ситуации, в които младежите са по-фокусирани, когато вземат повече решения за себе си.

Възникващата зрелост е време на фокусиране върху себе си, предоставено на тези, които са в състояние да отложат традиционните роли на възрастен като сключване на брак и родителство. Това е здравословен и временен период, който позволява развитие на психосоциалната идентичност (Arnett, 2004). Пораждащата се независимост също така кара нововъзникналите възрастни да прекарват значително време в планиране на бъдещи траектории, което Arnett (2004) отнася до възраст на възможности.

Това е време, "когато много различни възможности остават отворени, когато малко за посоката на живота на даден човек е решено завинаги" (Arnett, 2004, p. 16). В периода на възникваща зрелост е възможно да се обмислят и преразглеждат планове и стратегии за постигане на бъдещи цели. Arnett (2004, p.10) посочва, че "тези ревизии са естествена последица от тяхното себеизследване". Най-често срещаните видове нестабилност през този период се отнасят до промени в колежа, работата и мястото на пребиваване.

Самооценка във възникваща зрелост

Някои изследвания подчертават стабилността на самооценката (Rajab, 1996), но също така самооценката се приема и за динамична и отзивчива към събития, настъпили в живота на даден човек (Friedman, Rogers, & Gettys, 1975; Papazova, 2010).

Нововъзникващата зряла възраст (от 18 години до към края на 20-те години) е период на значителни възможности и предизвикателства. Много млади хора напускат родните си домове за първи път, започват колеж и работа на пълно работно време, или се женят и създават деца. Изследователите, които се интересуват от личността и развитието, подчертават важността на този период, описващ сложните предизвикателства, с които младите хора се сблъскват и моделите на адаптация, които следват (Arnett, 2011; Erikson, 1964; White, 1966). Предвид преходния характер на тези години, нововъзникващата зряла възраст може да е време, в което общата самооценка е особено вероятно да се промени.

Лонгитюдно изследване с извадка от 295 души във възникваща зрелост, проведено в продължение на четири години в колеж, установява, че нивата на самооценката спадат значително през първия семестър, покачват се до края на първата година, а след това постепенно се увеличават през следващите 3

години, създавайки малко, но значително повишаване на средното ниво на самооценката от началото до края на колежа (Chung et al., 2014). Лицата с добър академичен успех показват по-висока самооценка (Chung et al., 2014). В контраст, две проучвания, които разглеждат самооценката по време на първата година от колежа, намират значителен спад в нейните нива (Pritchard, Wilson, & Yamnitz, 2007; Shim, Ryan, & Cassady, 2012). От друга страна обаче, нови лонгитюдни данни показват, че самооценката има тенденция да се увеличава от юношеството до средната зряла възраст, достига своя връх на около 50 до 60 годишна възраст и след това намалява с ускоряващо се темпо в старостта (Orth, Robins, & Widaman, 2012).

Въпреки че, мъжете обикновено съобщават за по-високи нива на самооценка от жените, полът не оказва силно влияние на развитиената траектория на самооценката; както мъжете, така и жените са склонни да демонстрират нарастване на самооценката от юношеството към средната възраст и след това започва спад към старостта (Erol & Orth, 2011; Orth, Robins, & Widaman, 2012; Wagner, Lüdtke, Jonkmann, & Trautwein, 2013).

Проактивно (reflection) и ригидно осмисляне (rumination)

Както е известно, всички ние прекарваме време в анализиране на вътрешните ни мисли и чувства. Предишни изследвания (Vasilev, 2006) разглеждат тази дейност като единна по природа (т.е., просто съсредоточаване върху себе си). Изследва се колко често хората се вглъбяват и идентифицират ефектите на фокусирането върху себе, съответно и върху поведението си. Актуални проучвания показват, че хората всъщност се ангажират с два различни типа на рефлексия: проактивно осмисляне (с удоволствие анализират себе си) и ригидно осмисляне (не са в състояние да изключат да мислят за себе си), всеки един водещ до противоположни последици (Trapnell & Campbell, 1999).

Всеки един от видовете интроспекция води до различни когнитивни и поведенчески последици. Ригидното осмисляне (rumination) е вид тревожно внимание към себе си – личността се страхува да не се провали и продължава да се чуди върху собствената си стойност. Ригидното осмисляне е свързано с проявата и хроничността на депресията във времето, когато се отнася до подтипа, наречен „мърморене“ (brooding) (Nolen-Hoeksema, 2000). Втората форма на ригидното осмисляне, наречена рефлексивно размишление или размисъл (reflective pondering), включва опити да се опита да разберем причините за дисфоричното настроение. Тя се счита за по-адаптивна форма на ригидно осмисляне и се свързва с намаляване на депресивните симптоми с течение на времето (Burwell & Shirk, 2007; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). Проактивното осмисляне (reflection) представлява истинско любопитство относно себе си. Личността е заинтригувана от своите ценности, емоции, нагласи, мисловни процеси и т.н. Ако трябва да обобщим, всички ние анализираме нашите вътрешни мисли и чувства (себесъзнание), но някои от нас се чувстват загрижени за това, което биха могли да открият за себе си (ригидно осмисляне), докато други се чувстват заинтригувани и очаровани от себе си (проактивно осмисляне) (Trapnell & Campbell, 1999).

Изследване с 202 студенти във възникваща зрелост в България установява, че ригидното осмисляне има индиректен ефект във връзката между дименсията Негативност/нестабилност и продължителността на преживян дистрес в периода на възникваща зрелост (Papazova & Alexandrova-Karamanova, 2018).

Тревожност и депресия във възникваща зрелост

Тъй като нововъзникващата зряла възраст е период от време, което е пълно с различен вид промени, логично е да очакваме това да е период, характеризиращ се и с тревожност и проблеми с развитието на егото. Проучване установява, че по-високите Аз - стойности на спокойствие са свързани с по-ниски стойности на тревожност във възникваща зрелост (Barry, Nelson, & Christofferson, 2013).

Нововъзникващите възрастни на 18-29 годишна възраст имат най-висока заболеваемост и кумулативно разпространение на депресия в сравнение с всяка друга възрастова група (25% от възникващите възрастни) (Kessler & Walters, 1998; Klerman & Weissman, 1989). Въпреки това, само няколко проучвания са фокусирани върху депресията през годините на възникваща зрялост, и те са с противоречиви резултати. Някои показват, че нововъзникващата зряла възраст е период на риск от депресивни симптоми. Например, Блейзер и Кеслър (Blazer, Kessler, McGonagle, & Swartz, 1994) установяват, че тяхната поява е най-висока сред лицата на възраст от 15 до 24 години. В допълнение, седемгодишно последващо проучване на юноши с депресия на Рао и колектив (Rao, Ryan, Birmaher, & Dahl, 1995) установява, че преживяването на депресия по време на прехода от юношеството към младата зрялост е свързано със значителна дългосрочна заболеваемост и по-голям риск от повторение на разстройството в зряла възраст. Някои други проучвания показват обратен модел. Например Ким и колектив (Kim, Capaldi, & Stoolmiller, 2003), които изследват депресивните симптоми при мъжете на възраст между 15 и 24 години, установяват леко понижение.

Констатациите за полови различия в депресивните симптоми при възникващите възрастни са също непоследователни. Някои проучвания показват, че нивата на депресия при жените са два пъти по-високи от тези при мъжете (Galambos, Leadbeater, & Barker, 2004), докато други не отчитат различия в зависимост от пола (Salokangas, Poutanen, Stengard, Jahi, & Palo-Oja, 1996; Wilhelm & Parker, 1989).

Както вече беше посочено в уводната част на настоящата статия, пресечната точка между димензиите на възникващата зрелост и конструктите тревожност, депресия, самооценка и ригидно и проактивно осмисляне се крие в психосоциалния мораториум, който характеризира периода на възникваща зрелост. Психосоциалният статус на мораториум корелира положително с по-висока тревожност и депресивност (Tesch & Cameron, 1987), а статусът на изградена идентичност корелира положително със самооценката (Baychinska, Bakracheva, & Savova, 2009). От своя страна, ригидното и проактивното осмисляне опосредстват някои от димензиите на възникващата зрелост (Papazova & Alexandrova-Karamanova, 2018), което води до предположението, че те могат да бъдат медиатор във връзката между характеристиките на развитието във възникваща зрелост, от една страна, и самооценката, депресията и тревожността, от друга. На базата на тези допускания, ние формулираме следната цел нашето изследване:

Цел

Да се проучат взаимовръзките между димензиите на възникващата зрелост и самооценката, депресията и тревожността, както и медиацията на рефлексията между тях.

МЕТОДИ

Задачи

1. Да се проучат индивидуалните различия по отношение на самооценка, депресия, тревожност, ригидно и проактивно осмисляне в зависимост от пола, възрастта, професионалното направление, родителския статус и семейното положение на изследваните лица.
2. Да се анализират връзките между дименсиите на възникващата зрелост и самооценка, депресия, тревожност, ригидно и проактивно осмисляне.
3. Да се проучи дали дименсиите на възникващата зрелост имат предиктивна сила по отношение на самооценка, депресия, тревожност.
4. Да се проучи индиректният ефект на рефлексията (проактивно и ригидно осмисляне) във връзката между дименсиите на възникваща зрелост и самооценката, депресията и тревожността.

Хипотези

1. Очакваме да се очертае характерна за възрастта специфика по отношение на самооценка, депресия, тревожност, ригидно и проактивно осмисляне във възникващата зрелост.
2. Очакваме, че съществува връзка между самооценка, депресия, тревожност, ригидно и проактивно осмисляне и някои от дименсиите на възникващата зрелост.
3. Допускаме, че някои от дименсиите на възникващата зрелост ще детерминират самооценката, депресията, тревожността.
4. Очакваме, че ефектът на някои от дименсиите на възникваща зрелост върху самооценката, депресията, тревожността ще бъде опосредстван от проактивното и ригидното осмисляне.

Участници в изследването

Изследвани са 202 лица на възраст 17-30 г. ($M = 21,37$; $SD = 3,07$). Разширихме възрастовият диапазон от 18-29 г. на 17-30 г., тъй като това е тенденция, към която се придържа както Арнет в свои последни проучвания, така и други изследователи, които работят върху периода на възникващата зрелост (Arnett & Padilla-Walker, 2015; Lauren & Trahan, 2009). По този начин сме обхванали и студенти в първи курс на 17 години, които са тръгнали на училище на 6-годишна възраст. Изследваните лица на възраст над 30 години бяха премахнати от извадката. Във финалната извадка 94 (46,5%) са мъже и 108 (53,5%) – жени. От тях, 158 (78,2%) са неженени/неомъжени, 13 (6,4%) са женени/омъжени, 1 (0,5%) е разделен и 30 (14,9%) живеят в кохабитация. По отношение на статуса „родител“, 189 (93,6%) от участниците са без деца, а едва 13 (6,4%) имат деца. Сто и двама (50,5%) живеят с родителите си, 42 (16,3%) живеят с партньор (в брак или кохабитация), 13 (6,4%) живеят сами, 5 (2,5%) живеят в собствен апартамент, 18 (8,9%) живеят на квартира и 22 (10,9%) съжителстват под наем с други.

Студентите са анкетираны групово по време на семинарни занятия. Всички те учат в Университета по библиотекознание и информационни технологии – УниБИТ. Изследването е проведено през месеците януари-юни, 2016 година.

Инструментариум

Използвани са следните въпросници:

1. Въпросник за измерване на дименсиите на възникващата зрелост (IDEA), адаптиран за български условия от Е. Папазова (Papazova, 2016). Дименсиите на възникващата зрелост в IDEA са шест: Изследване на идентичността, Експериментиране/възможности, Негативност/нестабилност, Фокусиране върху себе си, Чувство за "помежду", Фокусиране върху другите. В българската си адаптация въпросникът се състои от 27 айтема. На участниците се представят определени пунктове от живота, представляващи нововъзникващата зряла възраст. Те са помолени да мислят за „определен период в живота си“, като „настоящия момент, както и последните няколко години, които са минали и следващите няколко години, които ви предстоят, така както вие ги виждате“. Изследваните лица изразяват своята степен на съгласие по скала от 1 до 4, където 1 е „силно несъгласен“, 2 – „донякъде несъгласен“, 3 – „донякъде съгласен“ и 4 – „съгласен“ (Reifman, Arnett, & Colwell, 2007). Стойностите на алфа на Кронбах за съответните дименсии са: Изследване на идентичността - 0,78, Експериментиране/ възможности - 0,72, Негативност/ нестабилност - 0,79, Фокусиране върху себе си - 0,53, Чувство за „пόμεжду“ - 0,66, Фокусиране върху другите - 0,61.

2. Въпросник за проактивно-ригидно осмисляне (RRQ; Trapnell & Campbell, 1999). Въпросникът съдържа 24 твърдения, на които изследваните лица отговарят по 5-степенна ликертова скала, където 1 е „напълно несъгласен“, а 5 – „напълно съгласен“. Айтеми от 1 до 12 измерват ригидно осмисляне (rumination), а айтеми от 13 до 24 – проактивно осмисляне (reflection). Анализът на вътрешната консистентност в българската извадка показва стойности на алфа на Кронбах от 0,84 за скала проактивно осмисляне и 0,73 за скала ригидно осмисляне.

3. Скала на Розенберг за измерване на общата самооценка (RSEI, Rosenberg, 1989), стандартизирана за български условия от М. Дилова, Е. Папазова и М. Коралов (Dilova, Papazova, & Koralov, 2017). Състои се от десет твърдения, които се оценяват по 4-степенна скала, като 1 е „напълно съгласен“, а 4 – „напълно несъгласен“. Високите стойности отговарят на висока самооценка, а ниските стойности – на ниска самооценка. Получена е алфа на Кронбах от 0,78.

4. Кратка скала за депресия на Центъра за епидемиологични изследвания (CES-D 10; Radloff, 1977). Състои се от 10 айтема, които оценяват наличието на депресивни симптоми през последната една седмица. Скалата за отговор е четири-степенна, като 0 е „рядко или никога (по-малко от ден)“, а 3 е „през цялото време (5-7 дни)“. Общ бал от 10 или по-висок се счита за депресивно състояние. Алфа на Кронбах в изследването с българската извадка е 0,65.

5. Ревизиран контролен лист за оценка на психологична симптоматика (Symptom Checklist 90 – R; Derogatis & Spitzer, 2000). Представлява самооценъчен въпросник от 90 айтема. Оценява актуалния психологичен статус през „последните седем дни, включително днес“. Скалата за отговор е пет-степенна, където 0 е „никак“, а 4 е „изключително много“. Съдържа подскали за Соматизация (SOM), Обсесивно-компулсивна симптоматика (O-C), Вътреличностна сензитивност (I-S), Депресия (DEP), Тревожност (ANX), Враждебност (HOS), Фобийна тревожност (PHOB), Параноидна идеация (PAR), Психотизъм (PSY) и допълнителни айтеми, измерващи общи индекси, съответно на дистрес и на симптоматика. За целите

на настоящето изследване са използвани 10-те айтема, които измерват тревожност. Алфа на Кронбах в настоящето изследване е 0,89.

Резултати и обсъждане

Индивидуални различия в самооценката, депресията, тревожността, ригидното и проактивното осмисляне

Индивидуалните различия по отношение на дименсиите на възникващата зрелост са установени и обсъдени в друга наша статия (Papazova & Alexandrova-Karamanova, 2018). Затова в настоящата публикация те не са предмет на анализ. Анализират се единствено индивидуалните различия по отношение на депресия, тревожност, самооценка, ригидно и проактивно осмисляне в зависимост от пол, възраст (възникващите възрастни са разделени в две групи: 17-23 годишни и 24-30 годишни), професионално направление (изследвани са студенти от направление точни науки и от направление хуманитарни науки), родителски статус (дали студентите са родители или не), семейно положение (неженени/ неомъжени, женени/ омъжени, разведени/ разделени или в съжителство).

По отношение на самооценката във възникваща зрелост не се наблюдават различия по пол ($t(200) = -0,101$; $p = 0,919$), по възраст ($t(200) = 0,151$; $p = 0,880$), в зависимост от това дали лицата са родители или не ($t(200) = -0,093$; $p = 0,927$), в зависимост от професионалното направление, в което се обучават ($t(200) = 0,340$; $p = 0,734$) и в зависимост от семейното им положение ($F(3, 198) = 0,659$; $p = 0,578$).

По отношение на депресивната симптоматика се наблюдават значими различия в зависимост от пола ($t(200) = -2,557$; $p = 0,011$). Според получените резултати, жените във възникваща зрелост се отличават с по-високи нива на депресия ($M = 11,35$; $SD = 4,44$) от мъжете ($M = 9,67$; $SD = 4,91$) – тази тенденция е в потвърждение на известното съществуващо пополово различие по отношение на депресията. Жените е по-вероятно да бъдат диагностицирани с депресия около 1.6-2 пъти по-често от мъжете, а също така проявяват около два пъти повече депресивни симптоми в сравнение с тях (Albert, 2015; Girgus & Yang, 2015). Половите различия са най-големи и жените са в най-голям риск от развиването на депресия в периода на юношеството и възникващата зрелост (до 25 г.) (Albert, 2015). Предполага се, че в основата на това пополово различие стои сложен комплекс от фактори, които все още предстои да бъдат задълбочено проучени. Не се наблюдават различия в зависимост от възрастта ($t(200) = -0,105$; $p = 0,271$), в зависимост от родителския статус ($t(200) = 1,190$; $p = 0,235$), в зависимост от професионалното направление ($t(200) = -1,247$; $p = 0,214$) и в зависимост от семейното положение ($F(3, 198) = 1,813$; $p = 0,146$).

По отношение на тревожността не се наблюдават различия в зависимост от пол ($t(200) = -1,385$; $p = 0,168$), възраст ($t(200) = -0,102$; $p = 0,919$), родителски статус ($t(200) = 0,289$; $p = 0,773$), професионално направление ($t(200) = -0,672$; $p = 0,502$) и семейно положение ($F(3, 198) = 1,366$; $p = 0,254$).

Наблюдават се значими полови различия по отношение на ригидното осмисляне ($t(200) = -2,142$; $p = 0,033$), като при жените се открояват по-високи стойности ($M = 42,53$; $SD = 8,42$) в сравнение с мъжете ($M = 40,04$; $SD = 7,99$). По същия начин се наблюдават и значими полови различия по отношение на проактивното осмисляне ($t(200) = -2,615$; $p = 0,010$), като жените отново са с по-високи стойности ($M = 42,16$; $SD = 6,52$) от мъжете ($M = 39,67$; $SD = 6,99$). По-висока склонност на жените към рефлексия по

отношение на собствената личност и нейните характеристики е установена и в други изследвания (Csank & Conway, 2004). Не се наблюдават статистически значими различия в равнищата на ригидно и проактивно осмисляне в зависимост от възрастта (съответно $t(200) = 0,335$; $p = 0,738$ и $t(200) = -1,307$; $p = 0,193$), родителския статус (съответно $t(200) = 0,247$; $p = 0,805$ и $t(200) = -0,754$; $p = 0,452$), професионалното направление (съответно $t(200) = -1,867$; $p = 0,063$ и $t(200) = -1,237$; $p = 0,218$) и семейното положение (съответно $F(3, 198) = 0,465$; $p = 0,707$ и $F(3, 198) = 0,761$; $p = 0,517$).

Връзки между димензиите на възникващата зрелост и самооценка, депресия, тревожност, ригидно и проактивно осмисляне

В [таблица 1](#) са представени данните от корелационен анализ, разкриващ връзките между димензиите на възникващата зрелост и самооценка, депресия, тревожност, и ригидно и проактивно осмисляне.

Таблица 1

Корелационни зависимости

Дименсии на възникващата зрелост	Самооценка	Ригидно осмисляне (Rumination)	Проактивно осмисляне (Reflection)	Депресия	Тревожност
Изследване на идентичността	-0,01	0,22**	0,20**	0,18*	0,08
Експериментиране/Възможности	0,02	0,13	0,23***	-0,03	-0,05
Негативност/Нестабилност	-0,13	0,34***	0,13	0,25***	0,30***
Фокусиране върху себе си	0,11	-0,04	-0,01	-0,12	0,03
Чувство за „помежду“	-0,04	0,27***	0,00	-0,04	0,04
Фокусиране върху другите	-0,01	0,08	0,03	0,01	0,06

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Както се вижда от [таблица 1](#), се наблюдават значими прави ниски до умерени корелации между изследването на идентичността, ригидното и проактивно осмисляне и депресията. Любопитно е, че корелацията на тази дименсия на възникващата зрелост е и с двата процеса на рефлексия и има както позитивна, така и негативна страна. По всяка вероятност търсенето на собственото Аз във възникваща зрелост е амбивалентен процес за младежите, а слабата корелация със депресия показва, че негативната страна може да бъде свързана и с потиснато и безволево поведение. Нещо повече, както беше посочено, ригидното осмисляне е свързано с проявата и хроничността на депресията във времето, когато се отнася до подтипа, наречен „мърморене“ (brooding) (Nolen-Hoeksema, 2000). От друга страна, логично Експериментирането/възможностите корелират с проактивното осмисляне, а Негативността/нестабилността с ригидното осмисляне, депресията и тревожността. От своя страна, Чувството за „помежду“ също има връзка с негативния аспект на рефлексията, или това че възникващите възрастни не се чувстват нито възрастни, нито юноши, води до подценяване и съмнение относно собствената стойност и тревожно внимание към себе си.

Предиктивна сила на дименсиите на възникващата зрелост по отношение на самооценка, депресия, тревожност

С цел анализ на предиктивната сила на дименсиите на възникващата зрелост по отношение на самооценката, депресията и тревожността са проведени три йерархични линейни регресионни анализа, в които самооценката, депресията и тревожността са зависими променливи. И в трите регресионни модела, независимите предиктори са въведени в два блока, като в първи блок независими променливи са индивидуалните характеристики на изследваните лица: пол (мъж/жена), възраст (17-23 годишни/24-30 годишни), професионално направление (точни/хуманитарни науки), родителски статус (лицата са родители – да/не), семейно положение (неженени/неомъжени, женени/омъжени, разведени/разделени или в съжителство). Всички тези променливи са кодирани като dummies; по отношение на семейното положение референтна е категорията неженени/неомъжени. Във втори блок като независими предиктори са въведени шестте дименсии на възникващата зрелост.

Резултатите показаха, че при самооценката като зависима променлива нито модел 1 (с предиктори индивидуалните характеристики), нито модел 2 (с предиктори индивидуалните характеристики плюс дименсиите на възникващата зрелост) са статистически значими, т.е. тези фактори нямат предиктивна сила по отношение на самооценката на лицата във възникваща зрелост. При анализа на значимостта на тези фактори по отношение на депресията и тревожността обаче като статистически значими предиктори се показаха някои от дименсиите на възникващата зрелост. Резултатите от йерархичния линейен регресионен анализ със зависима променлива депресия са представени в [таблица 2](#), а резултатите от йерархичния линейен регресионен анализ със зависима променлива тревожност – в [таблица 3](#).

Таблица 2

Йерархичен регресионен анализ: предиктори на депресията

Независими променливи	Модел 1			Модел 2		
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	β
Пол (мъж/жена)	1,37	0,72	0,15	1,19	0,69	0,13
Възраст (17-23 г./24-30 г.)	0,45	1,03	0,04	0,22	0,98	0,02
Точни/хуманитарни науки	0,37	0,71	0,04	-0,19	0,68	-0,02
Има/няма деца	0,02	1,57	0,00	0,51	1,50	0,03
Женени (омъжени)	1,86	1,56	0,10	1,66	1,48	0,09
Разведени (разделени)	-5,85	4,73	-0,09	-6,64	4,46	-0,10
В съжителство	-0,01	0,98	-0,00	0,02	0,93	0,00
Изследване на идентичността				2,97	0,77	0,33***
Експериментиране/възможности				-1,28	0,75	-0,14
Негативност/нестабилност				1,67	0,42	0,27***
Фокусиране върху себе си				-1,43	0,65	-0,17*
Чувство за „помежду“				-1,02	0,54	-0,14
Фокусиране върху другите				-0,22	0,51	-0,03
<i>F</i>		1,56			3,52***	
<i>R</i> ²		0,05			0,20	
Adjusted <i>R</i> ²		0,02			0,14	
ΔR^2		0,05			0,14	
ΔF		1,56			5,56***	

p* < .05. *p* < .01. ****p* < .001.

Таблица 3

Йерархичен регресионен анализ: предиктори на тревожността

Независими променливи	Модел 1			Модел 2		
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	β
Пол (мъж/жена)	0,12	0,12	0,07	0,13	0,12	0,08
Възраст (17-23 г./24-30 г.)	-0,12	0,17	-0,06	-0,16	0,17	-0,08
Точни/хуманитарни науки	0,03	0,12	0,02	-0,05	0,12	-0,03
Има/няма деца	0,07	0,27	0,02	0,15	0,26	0,05
Женени (омъжени)	0,34	0,26	0,11	0,30	0,25	0,09
Разведени (разделени)	-0,38	0,80	-0,03	-0,61	0,77	-0,05
В съжителство	0,29	0,17	0,13	0,24	0,16	0,11
Изследване на идентичността				0,22	0,13	0,15
Експериментиране/възможности				-0,30	0,13	-0,20*
Негативност/нестабилност				0,33	0,07	0,32***
Фокусиране върху себе си				0,06	0,11	0,04
Чувство за „помежду“				-0,04	0,09	-0,03
Фокусиране върху другите				0,01	0,09	0,01
<i>F</i>		0,87			2,48**	
<i>R</i> ²		0,03			0,15	
Adjusted <i>R</i> ²		-0,01			0,09	
ΔR^2		0,03			0,12	
ΔF		0,87			4,25***	

p* < .05. *p* < .01. ****p* < .001.

По отношение на депресията йерархичният линеен регресионен анализ показва, че модел 1, при който са въведени характеристиките на изследваните лица, като цяло е статически незначим (таблица 2), като нито една от характеристиките на изследваните лица не детерминира равнището на преживяваната от тях депресия. При въвеждането на дименсиите на възникващата зрелост като предиктори в модел 2 обаче се установяват три значими предиктора на равнището на депресията. Това са дименсиите Изследване на идентичността (предикторът с най-голяма сила), следвана от дименсията Негативност/нестабилност и от дименсията Фокусиране върху себе си. Според получените резултати високото равнище на преживявана депресия при младите хора се определя най-вече от силното фокусиране върху търсенето на собствения Аз и определянето на самия себе си, както и от преживяването на възрастта на възникващата зрелост като период на объркване и нестабилност по отношение на собствените роли и отношения. В малко по-малка степен високото равнище на депресия зависи и от невъзможността възникващата зрелост да се преживее като период, в който се постига собствената свобода, независимост и отговорност. Adjusted *R*² показва 14% обяснена вариация на равнището на депресия във финалния модел.

Аналогично на наблюдаваните при депресията зависимости, при тревожността характеристиките на изследваните лица (Модел 1) също не се проявяват значими предиктори. Дименсиите на възникващата зрелост биват въведени като независими предиктори в модел 2 и две от тях достигат статистическа значимост: дименсията Негативност/нестабилност и дименсията Експериментиране/възможности. За преживяването на висока тревожност от младите хора най-голямо значение има чувството за объркване и нестабилност по отношение на ролите и отношенията. Също така високите равнища на тревожност се

предопределят от липсата на възможности за търсене на нови неща, за експериментиране, за правене на различни избори. Adjusted R^2 показва 9% обяснена вариация на равнищата на тревожността във финалния модел.

Проактивното и ригидното осмисляне като опосредстващи връзките между димензиите на възникваща зрелост и самооценката, депресията и тревожността

Чрез поредица от медиаторни модели беше изследвана ролята на процеса на рефлексия като опосредстващ ефекта на димензиите на възникващата зрелост върху равнищата на самооценка, депресия и тревожност при младите хора. За статистическа обработка на данните беше използван макрос за SPSS PROCESS (Hayes, 2018). Във всеки един от медиаторните модели като независима променлива беше въведена една от димензиите на възникващата зрелост, като зависима променлива беше въведена самооценката, депресията или тревожността, а като медиатор – или ригидното, или проактивното осмисляне. Във всички тествани медиаторни модели като статистически контроли са включени характеристиките на изследваните лица, описани в йерархичните линейни регресионни анализи по-горе: пол, възраст, професионално направление, родителски статус, семейно положение.

От двете форми на рефлексия, като значим медиатор се доказва само ригидното осмисляне, или процесът на постоянно тревожно мислене върху себе си, загриженост какво може да бъде открито за собствена личност, колебание за собствената стойност. Индиректни ефекти бяха установени по отношение и на самооценката, и на депресията, и на тревожността, като значими независими предиктори са следните дименсии на възникващата зрелост: изследване на идентичността, негативност/ нестабилност (не се наблюдава по отношение на тревожността), чувство за „помежду“. Резултатите относно медиаторната роля на ригидното осмисляне във връзките между димензиите на възникваща зрелост и самооценката, депресията и тревожността са представени в [таблица 4](#).

Таблица 4

Медиаторни модели: ригидното осмисляне като медиатор на връзката между димензиите на възникващата зрелост и самооценката, депресията и тревожността (нестандартизирани коефициенти)

Независима променлива	Пътяка a (SE)	Пътяка b (SE)	Тотален ефект (SE)	Директен ефект (SE)	Индиректен ефект (SE)	CI (индиректен ефект)	Sobel z (SE)
Самооценка							
Изследване на идентичността	3,15** (1,13)	-0,19*** (0,05)	-0,18 (0,75)	0,40 (0,74)	-0,58 (0,27)	-1,24 -0,17	-2,24* (0,26)
Негативност/ нестабилност	3,47*** (0,72)	-0,17*** (0,05)	-0,91 (0,49)	-0,32 (0,51)	-0,59 (0,23)	-1,12 -0,22	-2,83** (0,21)
Чувство за „помежду“	3,44*** (0,89)	-0,19*** (0,05)	-0,41 (0,60)	0,23 (0,60)	-0,64 (0,28)	-1,31 -0,20	-2,72** (0,23)
Депресия							
Изследване на идентичността	3,15** (1,13)	0,15*** (0,04)	1,37* (0,65)	0,88 (0,64)	0,48 (0,20)	0,17 0,97	2,21* (0,22)
Негативност/ нестабилност	3,47*** (0,72)	0,13** (0,04)	1,49*** (0,41)	1,03* (0,43)	0,46 (0,16)	0,19 0,84	2,66** (0,17)
Чувство за „помежду“	3,44*** (0,89)	0,18*** (0,04)	-0,26 (0,52)	-0,89 (0,52)	0,63 (0,23)	0,25 1,15	2,91** (0,22)
Тревожност							
Изследване на идентичността	3,15** (1,13)	0,02* (0,01)	0,11 (0,11)	0,05 (0,11)	0,05 (0,03)	0,01 0,12	1,81 (0,03)
Чувство за „помежду“	3,44*** (0,89)	0,02** (0,01)	0,04 (0,09)	-0,03 (0,09)	0,06 (0,03)	0,02 0,14	2,14* (0,03)

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Както може да се види в [таблица 4](#), дименсиите на възникващата зрелост Изследване на идентичността, Негативност/нестабилност и Чувство за „помежду“ имат значим ефект върху ригидното осмисляне (пътека *a*), като повишаването на фокусирането върху търсенето на собствения Аз и определянето на самия себе си, увеличаването на чувството на объркване и нестабилност по отношение на собствените роли и отношения и на чувството за все още недостигната зрелост се свързват със задълбочаване на процеса на ригидно осмисляне. На свой ред ригидното осмисляне има значим ефект (пътека *b*) върху самооценката (по-голямото задълбочаване в процеса на ригидно осмисляне се свързва с по-ниска самооценка), върху депресията (по-голямото задълбочаване в процеса на ригидно осмисляне се свързва с по-високи равнища на депресия) и в по-малка степен върху тревожността (макар че са по-ниски, регресионните коефициенти показват значима връзка между по-голямото задълбочаване в процеса на ригидно осмисляне и по-високите равнища на тревожност). Както показват стойностите на Sobel *z*, наблюдават се значими индиректни ефекти на посочените дименсии на възникващата зрелост върху самооценката, депресията и тревожността (по отношение на индиректния ефект на дименсията Изследване на идентичността върху тревожността, статистическата значимост на Sobel *z* е $p=0,07$). Всички наблюдавани ефекти по отношение на самооценката и тревожността, както и ефектът на Чувството за „помежду“ върху депресията се осъществяват само по индиректния път, т.е. разкрива се механизъм на влияние единствено чрез опосредстващата роля на ригидното осмисляне; не се установява пряк ефект от дименсиите на възникващата зрелост в тези случаи.

Изводи и заключение

Според получените резултати от проведеното емпирично изследване с 202 изследвани лица на възраст 17-30 г., жените във възникваща зрелост се отличават с по-високи нива на депресия от мъжете, което потвърждава утвърдени тенденции в научната литература ([Albert, 2015](#); [Girgus & Yang, 2015](#)). По отношение на ригидното и проактивното осмисляне, при жените се открояват отново по-високи стойности, отколкото при мъжете, като тази тенденцията също е установена и в други изследвания ([Csank & Conway, 2004](#)).

Наблюдават се значими ниски до умерени връзки между Изследване на идентичността, ригидно и проактивно осмисляне и депресия. Допускаме, че търсенето на собственото Аз във възникваща зрелост е амбивалентен процес, като слабата връзка на Изследване на идентичността с депресия накланя полюса по-скоро към негативния аспект на рефлексията и евентуални прояви на хронична депресия ([Nolen-Hoeksema, 2000](#)). Логично се наблюдават връзки между Експериментиране/възможности с проактивно осмисляне и между Негативност/нестабилност и ригидно осмисляне, депресия и тревожност. Чувството за „помежду“ също има връзка с ригидното осмисляне, като по всяка вероятност е свързано с тревожно внимание към себе си относно факта, че възникващите възрастни не се чувстват нито възрастни, нито юноши.

Изследването на идентичността, Негативност/нестабилност и Фокусиране върху себе си са значими предиктори относно равнището на депресия. Според получения резултат, високото равнище на депресия се определя от силното търсене на собствения Аз, преживяването на объркване и нестабилност и в по-малка степен от невъзможността възникващата зрелост да се преживее като период, в който се постига собствена свобода, независимост и отговорност.

Значими предиктори за равнището на тревожност във възникваща зрелост са димензиите Негативност/нестабилност и Експериментиране/възможности. По всяка вероятност, чувството за объркване и нестабилност по отношение на ролята е от най-високо значение за преживяване на тревожност у младите хора. Аналогично това може да се дължи и на липсата на възможности за експериментиране и правене на различни избори по отношение на живота.

Проучването на ролята на процеса на рефлексия като опосредстващ ефекта на димензиите на възникващата зрелост върху равнищата на самооценка, депресия и тревожност показва, че като значим медиатор се доказва само ригидното осмисляне. Индиректни ефекти се установиха по отношение на самооценката, депресията и тревожността, като значими независими предиктори са димензиите на възникващата зрелост: Изследване на идентичността, Негативност/Нестабилност (като се изключи по отношение на тревожността) и Чувство за „помежду“.

Резултатите заслужават да бъдат проучени допълнително, предвид търсенето на възможни механизми за намаляване на тревожността и депресията във възникваща зрелост посредством минимизиране на ригидните и стимулиране на проактивните модели на рефлексия. Арнет постулира, че възникващата зряла възраст е период на непрекъснато адаптиране (Arnett, 2004). Важно е да се помисли как тази продължителна адаптация може да рефлектира върху нивата на изпитваната тревожност и преживяваната депресия при младите хора, с цел подобряване на техния афективен баланс, субективно психично благополучие и по-добро психично и физично здраве.

БЛАГОДАРНОСТИ:

Авторите изказват своята благодарност на проф. д-н. Иван Гарванов, доц. д-р Магдалена Гарванова и гл. ас. д-р Светла Шапкалова за оказаната подкрепа при рекрутирането на студентите от УниБИТ по време на семинарни занятия, както и на самите студенти за проявената готовност за сътрудничество.

Финансиране

Авторите не са получили финансиране, което да докладват.

Конфликт на интереси

Авторите декларират, че не съществува конфликт на интереси.

Благодарности

Авторите не са получили помощ/подкрепа, която да докладват.

Литература

Albert, P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 40(4), 219-221.

<https://doi.org/10.1503/jpn.150205>

Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society*, 29(1), 3-23.

<https://doi.org/10.1177/0044118X97029001001>

- 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>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. In L. A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental psychology: New syntheses in theory, research and policy* (pp. 255-275). New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Padilla-Walker, L. M. (2015). Brief report: Danish emerging adults' conceptions of adulthood. *Journal of Adolescence*, 38, 39-44. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.10.011>
- Barry, C. M., Nelson, L. J., & Christofferson, J. L. (2013). Asocial and afraid: An examination of shyness and anxiety in emerging adulthood. *Journal of Family Studies*, 19(1), 2-18. <https://doi.org/10.5172/jfs.2012.1979>
- Baychinska, K., Bakracheva, M., & Savova, S. (2009). *Statusi na psihosotsialna i natsionalna identichnost, tsennosti i psihichno blagopoluchie v yunosheska vazrast* [Psychosocial and national statuses of identity, values and subjective well-being at adolescence]. Sofia, Bulgaria: Akademichno izdatelstvo „Prof. Marin Drinov“.
- Blazer, D. G., Kessler, R. C., McGonagle, K. A., & Swartz, M. S. (1994). The prevalence and distribution of major depression in a national sample. *The American Journal of Psychiatry*, 151(7), 979-986. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.7.979>
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>
- Chung, J. M., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Nofle, E. E., Roberts, B. W., & Widaman, K. F. (2014). Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(3), 469-483. <https://doi.org/10.1037/a0035135>
- Csank, P. A. R., & Conway, M. (2004). Engaging in self-reflection changes self-concept clarity: On differences between women and men, and low- and high-clarity individuals. *Sex Roles*, 50(7-8), 469-480. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000023067.77649.29>
- Derogatis, L. R., & Savitz, K. L. (2000) The SCL-90-R and the Brief Symptom Inventory (BSI) in primary care. In M. E. Maruish (Ed.), *Handbook of psychological assessment in primary care settings* (Vol. 236, pp. 297-334). New Jersey, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dilova, M., Papazova, E., & Koralov, M. (2017). Bulgarska standartizacia na skalata na Moris Rozenberg za izmervane na obshtata samoocenka [Bulgarian standardization of Moris Rozenberg's scale for global self-esteem]. *Psychological Thought*, 10(1), 124-137. <https://doi.org/10.5964/psyc.v10i1.211>
- Erikson, E. H. (1964). *Childhood and society*. New York, NY, USA: Norton.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 607-619. <https://doi.org/10.1037/a0024299>

- Facio, A., Resett, S., Micocci, F., & Mistrorgio, C. (2007). Emerging adulthood in Argentina: An age of diversity and possibilities. *Society for Research in Child Development, 1*(2), 115-118.
<https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00025.x>
- Friedman, S., Rogers, P. P., & Gettys, J. (1975). Project Re-ed: Increase in self-esteem as measured by the Coopersmith Inventory. *Perceptual and Motor Skills, 40*(1), 165-166. <https://doi.org/10.2466/pms.1975.40.1.165>
- Galambos, N. L., Leadbeater, B. J., & Barker, E. T. (2004). Gender differences in and risk factors for depression in adolescence: A 4-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development, 28*(1), 16-25.
<https://doi.org/10.1080/01650250344000235>
- Girgus, J. S., & Yang, K. (2015). Gender and depression. *Current Opinion in Psychology, 4*, 53-60.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.019>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach (2nd Ed.)*. New York, NY, USA: The Guilford Press.
- Kessler, R. C., & Walters, E. E. (1998). Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the National Comorbidity Survey. *Depression and Anxiety, 7*(1), 3-14.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(1998\)7:1<3::AID-DA2>3.0.CO;2-F](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(1998)7:1<3::AID-DA2>3.0.CO;2-F)
- Kim, H. K., Capaldi, D. M., & Stoolmiller, M. (2003). Depressive symptoms across adolescence and young adulthood in men: Predictors from parental and contextual risk factors. *Development and Psychopathology, 15*(2), 469-495.
<https://doi.org/10.1017/S0954579403000257>
- Klerman, G. L., & Weissman, M. M. (1989). Increasing rates of depression. *Journal of the American Medical Association, 261*(15), 2229-2235. <https://doi.org/10.1001/jama.1989.03420150079041>
- Lauren, M., & Trahan, M. (2009). A case study of emerging adults: Negotiating adult milestones in Acadiana. *Paper presented at the 2009 annual meeting of the Mid-South Educational Research Association, Baton Rouge, Louisiana*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/256459547_A_Case_Study_of_Emerging_Adults_Negotiating_Adult_Milestones_in_Acadiana
- Nelson, L. J., & Barry, C. M. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood: The role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research, 20*(2), 242-262. <https://doi.org/10.1177/0743558404273074>
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Carroll, J. S., Madsen, S. D., Barry, C. M., & Badger, S. (2007). "If you want me to treat you like an adult, start acting like one!" Comparing the criteria that emerging adults and their parents have for adulthood. *Journal of Family Psychology, 21*(4), 665-674. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.665>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- Papazova, E. (2010). Determinants of gender-role attitudes, self-esteem and affective balance at adolescence. *Psihologichni izsledvaniya, 2*, 101-106.

- Papazova, E. (2016). Bulgarska adaptacia na vaprosnik za izmervane na vaznikvashtata zrelost (IDEA) [Bulgarian adaptation of the Inventory for the study of dimensions of emerging adulthood (IDEA)]. *Psihologichni izsledvaniya*, 2, , 15-25.
- Papazova, E., & Alexandrova-Karamanova, A. (2018). Dimensii na vaznikvashtata zrelost i distress na identichnostta [Dimensions of emerging adulthood and identity distress]. *Psychological Thought*, 11(2), 122-137. <https://doi.org/10.5964/psyc.v11i2.280>
- Pritchard, M. E., Wilson, G. S., & Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health*, 56(1), 15-22. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.1.15-22>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Rajab, A. B. (1996). *The study of self-esteem, academic self-image and oral skills with reference to English as a second language in Malaysia* (Doctoral dissertation). Leicester, United Kingdom: University of Leicester.
- Rao, U., Ryan, N., Birmaher, B., & Dahl, R. (1995). Unipolar depression in adolescents: Clinical outcome in adulthood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34(5), 566-578. <https://doi.org/10.1097/00004583-199505000-00009>
- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment, and application. *Journal of Youth Development*, 2(1), 37-48. <https://doi.org/10.5195/JYD.2007.359>
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (Revised reprint). Middletown, CT, USA: Wesleyan University Press.
- Salokangas, R. K. R., Poutanen, O., Stengard, E., Jahi, R., & Palo-Oja, T. (1996). Prevalence of depression among patients seen in community health centers and community mental health centers. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 93(6), 427-433. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1996.tb10673.x>
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, 37(2), 201-229. <https://doi.org/10.1177/0044118X05275965>
- Shim, S. S., Ryan, A. M., & Cassady, J. (2012). Changes in self-esteem across the first year in college: The role of achievement goals. *Educational Psychology*, 32(2), 149-167. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.627837>
- Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E., & Willinger, U. (2009). What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults, and adults. *Journal of Adolescent Research*, 24(3), 275-292. <https://doi.org/10.1177/0743558408331184>
- Tesch, S. A., & Cameron, K. A. (1987). Openness to experience and development of adult identity. *Journal of Personality*, 55(4), 615-630. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00455.x>
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>

- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Vasilev, V. (2006). *Reflexiata v poznaniето, samopoznaniето I praktikata* [Reflexia in knowledge, self-knowledge and practice]. Plovdiv, Bulgaria: Makros.
- Wagner, J., Lüdtke, O., Jonkmann, K., & Trautwein, U. (2013). Cherish yourself: Longitudinal patterns and conditions of self-esteem change in the transition to young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 148-163. <https://doi.org/10.1037/a0029680>
- White, R. W. (1966). *Lives in progress: A study of the natural growth of personality* (2nd ed.). Oxford, United Kingdom: Holt, Rinehart & Winston.
- Wilhelm, K., & Parker, G. (1989). Is sex necessarily a risk factor to depression? *Psychological Medicine*, 19(2), 401-413. <https://doi.org/10.1017/S0033291700012447>

About the Authors

Eva Papazova has majored in Psychology at Sofia University "St. Kliment Ohridski". She has defended her PhD degree at the Institute of Psychology – Bulgarian Academy of Sciences. She works in the Department of Psychology at the Institute for Population and Human Studies – BAS. Her main research interests are in the areas of developmental, personality and cross-cultural psychology. She is an author of one monograph and more than 50 scientific publications in Bulgarian and English.

Anna Alexandrova-Karamanova is a doctor of psychology, assistant professor in the Department of Psychology, Institute for Population and Human Studies - Bulgarian Academy of Sciences. She works in the field of health psychology (mental and physical health, well-being, healthy and risk health behaviours, body and appearance, occupational health, women's health), developmental psychology (children, adolescents and youth) and personality psychology (motivation, emotions, the big five factors, individual differences). Alexandrova-Karamanova is experienced in qualitative, quantitative and mixed methods research. She is the National Delegate for Bulgaria at the European Health Psychology Society.