



Опознай своя потенциал за добруване и постигане на целите.

[Explore your potentials and pitfalls.]

МЕТОДИКИ ЗА САМООЦЕНКА НА:	АДАПТИРАНИ НА ОСНОВАТА НА:	БРОЙ ТВЪРДЕНИЯ
1. <i>ОРИЕНТАЦИИ В НАСТРОЕНИЯТА</i>	Bipolar Moods Orientation Scale (Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Kitayama et al., 2000)	20
2. <i>УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ ЖИВОТА</i>	Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985)	5
3. <i>ИЗДРЪЖЛИВОСТ НА ИЗПИТАНИЯ</i>	Brief Resilience Scale (Smith et al., 2008)	6
4. <i>ЛИЧНОСТНО СЕБЕОПИСАНИЕ</i>	Bipolar Big Five Inventory (Goldberg, 1992)	20
5. <i>ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ</i>	Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003)	10
6. <i>ЧУВСТВТЕЛНОСТ КЪМ ЛИЧНИТЕ ПРЕЖИВЯВАНИЯ, МНЕНИЕТО НА ДРУГИТЕ И ПРИТЕСНИТЕЛНОСТ</i>	Private self-consciousness, Public self-consciousness & Social anxiety Scale (Fenigstein et al., 1975)	15
7. <i>ЕМОЦИОНАЛНА ИЗРАЗИТЕЛНОСТ</i>	Berkeley Expressivity Questionnaire (Gross & John, 1997)	16
8. <i>ПРОТИВОРЕЧИЕ В ИЗРАЗЯВАНЕ НА ЕМОЦИИ</i>	Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire (King & Emmons, 1991)	12
9. <i>САМОЧУВСТВИЕ.</i>	Self-esteem Scale (Rosenberg, 1965)	10
10. <i>СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ</i>	Social Desirability-Gamma Short Scale (Nießen et al., 2019)	6
11. <i>ПРОЦЪФТЯВАНЕ</i>	The Flourishing Scale (Diener et al., 2010)	8
12. <i>СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ</i>	Social Desirability Brief Scale (He et al., 2014)	15
13. <i>СТИЛ ПРИ РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ</i>	Adaption Innovation in the Workplace Measure AI-W Scale (Xu & Tuttle, 2012)	9
14. <i>АВТЕНТИЧНОСТ</i>	Authenticity Scale (Wood et al., 2008)	12
15. <i>СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ</i>	The Balanced Inventory of Desirable Responding - Brief Form (Hart et al., 2015).	6
16. <i>ПОСТОЯНСТВО И ОТДАДЕНОСТ НА ЖИТЕЙСКИ ЦЕЛИ</i>	Short grit Scale (Grit-s; Duckworth & Quinn, 2009)	12

Връзка към допитването на български език: <https://forms.gle/jKSoX6TevGzQoDwN9>

English version: <https://forms.gle/ye9zHSFpf7HaHALL7>.

Формуляр за разпечатване https://testrain.info/download/survey_5.pdf

Начална дата: 17.10.2019 г.



Какво те кара да се чувстваш добре и как го постигаш?

[What makes you feel good and how you achieve it?]

МЕТОДИКА ЗА СМООЦЕНКА	ИЗТОЧНИК	БРОЙ ТВЪРДЕНИЯ
1. ЕМОЦИОНАЛЕН БАЛАНС	Affective Balance Scale (Bardburn, 1969)	10
2. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ ЖИВОТА.	Satisfaction with life Scale (Diener et al., 1985)	5
3. ИЗДРЪЖЛИВОСТ НА ИЗПИТАНИЯ	Brief Resilience Scale (Smith et al., 2008)	6
4. ПЕТ ЧЕРТИ НА ЛИЧНОСТТА.	Ten-Item Personality Inventory (TIPI; Goslin et al., 2003)	10
5. ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ	Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003)	10
6. ЧУВСТВИТЕЛНОСТ КЪМ ЛИЧНИТЕ ПРЕЖИВЯВАНИЯ, МНЕНИЕТО НА ДРУГИТЕ И ПРИТЕСНИТЕЛНОСТ.	Private self-consciousness, Public self-consciousness & Social anxiety Scale (Fenigstein et al., 1975)	15
7. ЕМОЦИОНАЛНА ИЗРАЗИТЕЛНОСТ.	Berkeley Expressivity Questionnaire (Gross & John, 1997)	16
8. ПРОТИВОРЕЧИЕ В ИЗРАЗЯВАНЕ НА ЕМОЦИИ.	Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire – SV (King & Emmons, 1991)	12
9. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ.	Social Desirability-Gamma Short Scale (Nießen et al., 2019)	6
10. ПОДХОДИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА.	Brief-COPE Scale (Carver, 1997)	28
11. СМИСЪЛЪТ В ЖИВОТА.	Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006)	10
12. ТЪМНАТА ЧЕТВОРКА	The Short Dark Tetrad (SD4, Paulhus, 2020)	28
13. АВТЕНТИЧНОСТ.	Authenticity Scale (Wood et al., 2008)	12
14. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ.	The Balanced Inventory of Desirable Responding - Brief Form (Hart et al., 2015).	6
15. ПРЕУСПЯВАНЕ.	Brief Inventory of Thriving (Su et al., 2015)	10
16. ПОСТОЯНСТВО И ОТДАДЕНОСТ НА ЖИТЕЙСКИ ЦЕЛИ.	Short grit Scale (Grit-s; Duckworth & Quinn, 2009)	12

Връзка към допитването: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=0964JOJpAE-8jK3t87tTbk0x2HoYu5Mn0pFmvx7QbZUNk42OFIBRDZVNjIWOENLWDBJMEJOQTZJVS4u>

English version: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=0964JOJpAE-8jK3t87tTbk0x2HoYu5Mn0pFmvx7QbZURUwwSEdaTklKNzZHNjIIVFFBU0hXVkozQi4u>

Формуляр за разпечатване https://testrain.info/download/survey_6.pdf

Резултати са достъпни на <https://testrain.info/download/reflections.xls>

Начална дата: 25.09.2020 г..



Оценка на ситуацията с тормоза в училище (I кампания).

МЕТОДИКИ ЗА САМООЦЕНКА НА:	АДАптиРАНИ НА ОСНОВАТА НА:	БРОЙ ТВЪРДЕНИЯ
1. ОТРИЦАТЕЛНИ ПРЕЖИВЯВАНИЯ	Negative Experiences Scale (Boyle et al., 2015)	18
2. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	Balanced Inventory of Desirable Response - 6 Short Scale (Bobbio & Manganelli, 2011)	16
3. ВИРТУАЛЕН ТОРМОЗ СРЕД ВРЪСТНИЦИ	CyberBullying–CyberVictimization Scales (Palladino et al. 2015)	16
4. ЧУВСТВО ЗА ОБЩНОСТ	UCLA loneliness scale – short version (Russell, 1996)	7
5. ЛИЧНИ ТРУДНОСТИ	The Personality Inventory For DSM-5 Brief Form, PID-5-BF (Krueger et al., 2013)	25
6. САМОЧУВСТВИЕ	Self–esteem Scale (Rosenberg, 1965)	10
7. ПРОЦЪФТЯВАНЕ	The Flourishing Scale (Diener et al., 2010)	8
8. ПРИСТРАСТЕНОСТ КЪМ ЕЛЕКТРОННИ УСТРОЙСТВА	Short Cyber-Addiction scale (BFAS-6m, Andreassen et al., 2012)	6

Връзка към допитването: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=0964JOJpAE-8jK3t87tTbk0x2HoYu5Mn0pFmvx7QbZUMVpQS0lZRUYyUENWOFExR0JKNEVHWkhUNC4u>

Формуляр за разпечатване: https://testrain.info/download/survey_11.pdf

Начална дата: 28.10.2020 г.

Оценка на ситуацията с тормоза в училище (II кампания).

МЕТОДИКИ ЗА САМООЦЕНКА НА:	АДАптиРАНИ НА ОСНОВАТА НА:	БРОЙ ТВЪРДЕНИЯ
1. РЕАЛЕН ТОРМОЗ СРЕД ВРЪСТНИЦИ	European Bullying Intervention Project Questionnaire (González-Cabrera et al., 2020)	28
2. ВИРТУАЛЕН ТОРМОЗ СРЕД ВРЪСТНИЦИ	CyberBullying–CyberVictimization Scales (Palladino et al. 2015)	16
3. ЛИЧНИ ТРУДНОСТИ	The Personality Inventory For DSM-5 Brief Form (Krueger et al., 2013)	25
4. ЧЕРТИ НА ЛИЧНОСТТА	Big Five Inventory-2-S (Soto & John, 2017)	30
5. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form (Hart et al., 2015)	16
6. ПРЕУСПЯВАНЕ	Brief Inventory of Thriving (Su et al., 2014)	10

Връзка към допитването: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=0964JOJpAE-8jK3t87tTbk0x2HoYu5Mn0pFmvx7QbZUMTFJRTFUU1FEOEFTWUFCUEgzVVMzNUJFSi4u>

Формуляр за разпечатване: https://testrain.info/download/survey_12.pdf

Начална дата: 01.04.2021 г.



Как се чувстваш и се справяш по време на ОЕСР заради COVID-19?

МЕТОДИКИ ЗА САМООЦЕНКА НА:	АДАптиРАНИ НА ОСНОВАТА НА:	БРОЙ ТВЪРДЕНИЯ
1. БАЛАНС В ЕМОЦИИТЕ	Affective Balance Scale (Bradburn, 1969)	10
2. АВТЕНТИЧНОСТ	Authenticity Scale (Wood et al., 2008)	12
3 ПЕТ ЧЕРТИ НА ЛИЧНОСТТА	Big Five Inventory-2-S (Soto & John, 2017)	30
4. ПОДХОДИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА	Brief-COPE Scale (Carver, 1997)	28
5. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form (Hart et al., 2011)	16
6. ПРЕУСПЯВАНЕ	Brief Inventory of Thriving (Su et al., 2015)	10

Връзка към допитването: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=0964JOJpAE-8jK3t87tlTbk0x2HoYu5Mn0pFmvx7QbZUQzVOUY0VIVRUVIVR0JIVEFXWTFCSdFNC4u>

Формуляр за разпечатване: https://testrain.info/download/survey_7.pdf

Начална дата: 09.11.2020 г.

Калкулатор “Измери емоциите“

МЕТОДИКИ ЗА САМООЦЕНКА НА:	АДАптиРАНИ НА ОСНОВАТА НА:	БРОЙ ТВЪРДЕНИЯ
1. БАЛАНС В ЕМОЦИИТЕ И НИВО НА НЕЩАСТИЕТО	Balance and Misery Index (Bradburn, 1969; Diener et al. 2010; Kahneman & Kruger, 2006; Фердинандов, 2020)	90
2. СЛОЖНИ ЧУВСТВА	Affective Scenes (Demorest et al., 2010)	24
3. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ.	Social Desirability-Gamma Short Scale (Nießen et al., 2019)	6

Връзка към допитването: <https://testrain.info/short/introbg.php>

Формуляр за разпечатване: https://testrain.info/download/survey_9.pdf

Начална дата: 16.11.2020 г..



Какво е твоето чувство за хумор, оптимизъм и удовлетворението от живота?

МЕТОДИКИ ЗА САМООЦЕНКА НА:	АДАптиРАНИ НА ОСНОВАТА НА:	БРОЙ ТВЪРДЕНИЯ
1. ОПТИМИЗЪМ	Life Orientation Test – Revised (Scheier et al., 1994)	10
2. АВТЕНТИЧНОСТ	Authenticity Scale (Wood et al., 2008)	12
3. ЧУВСТВО ЗА ХУМОР	Humor Styles Questionnaire (Martin et al., 2003)	32
4. ЛИЧНОСТНИ ЧЕРТИ	Big Five Inventory-2-S (Soto & John, 2017)	30
5. ПОЖЕЛАТЕЛНОСТ	The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form (Hart et al., 2011)	16
6. ПРЕУСПЯВАНЕ	Brief Inventory of Thriving (Su et al., 2015)	10

Връзка към допитването: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=0964JOJpAE-8jK3t87tTbk0x2HoYu5Mn0pFmvx7QbZUNUeTjVENDBSTkZDTFfDES0FIUEQ3OEEdESi4u>

Формуляр за разпечатване: https://testrain.info/download/survey_10.pdf

Начална дата: 20.11.2020 г.

Кои са твоите силни и слаби страни?

МЕТОДИКИ ЗА САМООЦЕНКА НА:	АДАптиРАНИ НА ОСНОВАТА НА:	БРОЙ ТВЪРДЕНИЯ
1. ПЕТ ЧЕРТИ НА ЛИЧНОСТТА	Big Five Inventory-2-S (Soto & John, 2017)	30
2.1 (първи етап) ПРЕДИМСТВА И СЛАБОСТИ (10-18 години)	The Strengths and Difficulties Questionnaire (Goodman, 1997)	25
2.2 (втори етап) ЛИЧНИ ТРУДНОСТИ (>10 годишни)	(The Personality Inventory For DSM-5 Brief Form, PID-5-BF, Krueger et al., 2013)	25
3. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form (Hart et al., 2015)	16
4. ПРЕУСПЯВАНЕ	Brief Inventory of Thriving (Su et al., 2015)	10

Връзка към допитването (първи етап): <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=0964JOJpAE-8jK3t87tTbk0x2HoYu5Mn0pFmvx7QbZUMjJSMk9BMVBWMUtEVEhJU1lPT1k4QVBFQI4u>

Връзка към допитването (втори етап): <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=0964JOJpAE-8jK3t87tTbk0x2HoYu5Mn0pFmvx7QbZUNFgzREVIV0FYVWUxNVNaUDBWQVFIRU5YUS4u>

Формуляр за разпечатване https://testrain.info/download/survey_8.pdf

Резултати от I етап са достъпни на <https://testrain.info/download/results.xls>.

Резултати от II етап са достъпни на <https://testrain.info/download/feedback.xls>

Резултати от III етап са достъпни на https://testrain.info/download/strgs_wnks.xlsx

Начална дата: 27.11.2020 г.



ИЗТОЧНИЦИ:

1. Фердинандов, К. (2020). Афективна аритметика с прости емоции и сложни функции. *Сборник научни доклади от IX национален конгрес по психология, 13.XI.-15.XI.2020 година, под печат*. [Ferdinandov, K., (2020). Affective Arithmetic with Simple Emotions and Complex Functions. *Scientific proceedings from the IXth National Congress of Psychology, 13 November – 15 November 2020*. (In Bulgarian), **in press**], ISBN 978-619-90786-2-4.
2. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports, 110*, 2, 501-517.
3. Boyle, G. J., Saklofske, D. H., & Matthews, G. (2015). *Measures of personality and social psychological constructs*, Elsevier Academic Press.
4. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
5. Carver, C. S. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*, 1, 92-100.
6. Csikszentmihalyi, M., Larson, R. (1987). Validity and Reliability of the Experience-Sampling Method. *Journal of Nervous and Mental Disease, 175*(9), 526-536.
7. Demorest, A., Popovska, A., Dabova, M. (2012). The role of scripts in personal consistency and individual differences. *Journal of Personality, 80*, 187-218
8. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment, 49*, 1, 71-75
9. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicator Research, 97*, 143-156.
10. Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (grit-s). *Journal of Personality Assessment, 91*, 2, 166-74.
11. Fenigstein, A., Scheier, M. F., Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 522-527.
12. Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment, 4*, 26-42.
13. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality, 37*, 6, 504-528.
14. Ferdinandov, K. (2018). A predictive potential exploration of emotions families and scripts model. *Psychological Research, Volume 21*(2), 151-170.
15. Hart, C. M., Ritchie, T. D., Hepper, E. G., & Gebauer, J. E. (2015). The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form (BIDR-16). *SAGE Open, 5*, 1-9.
16. He, J., van de Vijver, F.J.R., Abubakar, A., Adams, B.G., Aydinli, A., Suryani, A.O., Dominguez -Espinosa, A., Abubakar, A., Dimitrova, R., Aydinli, A., Atitsogbe, K., Alonso-Arbiol, I., Bobowik, M., Fischer, R., Jordanov, V., Mastrotheodoros, S., Neto, F., Ponizovsky, Y.J., Reb, J., Sim S., Sovet, L., Stefanel, D., Suryani, A.O., Tair, E., Villieux, A. (2015). Socially desirable responding: Enhancement and denial in 20 countries. *Cross-cultural Research, 49*, 227-249.
17. Gross, J. J., John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: Multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1, 170-191.
18. Gross, J.J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348 –362.
19. Glatzer, W., & Gulyas, J. (2014). *Cantril Self-Anchoring Striving Scale*. 509-511.
20. Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37*, 1, 48.
21. Kahneman, D., Krueger, A. (2006). Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives, 20*, 1, 3 – 24.
22. King, L. A., Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 5, 864-877.
23. Kitayama, S., Markus, H., Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion, 14*, 93-124.
24. Krueger, R. F., Derringer, J., Markon, K. E., Watson, D., & Skodol, A. E. (2013). The personality inventory for DSM-5—brief form (PID-5-BF)—adult. *American Psychiatric Association: Author*.
25. Nießen, D., Partsch, M. V., Kemper, C. J., & Rammstedt, B. (2019). An English-Language Adaptation of the Social Desirability–Gamma Short Scale (KSE-G). *Measurement Instruments for the Social Sciences, 1*(1), 1-10.



26. Palladino, B. E., Nocentini, A., Menesini, E. (2015). Psychometric Properties of the Florence CyberBullying-CyberVictimization Scales. In: *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 2, 112-119. Paulhus, D. L., Buckels, E. E., Trapnell, P. D., & Jones, D. N. (2020). Screening for Dark Personalities: The Short Dark Tetrad (SD4). *European Journal of Psychological Assessment*, 1-15.
27. Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
28. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 6, 1063.
29. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 3, 194-200.
30. Soto, C. J., John, O. P. (2017). Short and extra-short forms of the Big Five Inventory-2: The BFI-2-S and BFI-2-XS. In: *Journal of Research in Personality*, 68, 69-81.
31. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80 - 93.
32. Su, R., Tay, L., Diener, E. (2014). The Development and Validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). In: *Applied Psychology Health and Well Being*, 6, 3, 251-279.
33. Xu, Y., Tuttle, B. (2012). Adaption-Innovation at Work: A New Measure of Problem- Solving Styles. *Journal of Applied Management Accounting Research*, 10, 1, 17 - 33.
34. Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 3, 385-399.

Превод, дизайн, статистическа обработка и нормиране: Красен Фердинандов, магистър по клинична и консултативна психология, училищен психолог при СМГ „Паисий Хилендарски“, ул. „Искър“ 61, град София, България, член на „Дружеството на психолозите в Република България“, Рег. № BG-RP 1240, +359 884 40 50 04, krasenferdinandov@gmail.com, https://www.researchgate.net/profile/Krasen_Ferdinandov