



ПСИХОЛОГИЧНИ МЕТОДИКИ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЛИЧНОСТНИЯ ПОТЕНЦИАЛ

МЕТОДИКА ЗА САМООЦЕНКА	ИЗТОЧНИЦИ НА АДАПТАЦИЯТА	БРОЙ СТИМУЛИ	НИВО НА ВАЛИДНОСТ
1. ЕМОЦИОНАЛЕН БАЛАНС	Affective Balance Scale (Bardburn, 1969)	10	Високо
2. ОРИЕНТАЦИИ В НАСТРОЕНИЯТА	Bipolar Moods Scale (Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Kitayama et al., 2000)	20	Високо
3. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ ЖИВОТА	Satisfaction with life Scale (Diener et al., 1985)	5	Много високо
4. ИЗДРЪЖЛИВОСТ НА ИЗПИТАНИЯ	Brief Resilience Scale (Smith et al., 2008)	6	Умерено
5. ЛИЧНОСТНО СЕБЕОПИСАНИЕ	Bipolar Five Adjectives (Goldberg, 1992)	20	Много високо
6. ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ	Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003)	10	Много високо
7. ЧУВСТВИТЕЛНОСТ КЪМ ЛИЧНИТЕ ПРЕЖИВЯВАНИЯ, МНЕНИЕТО НА ДРУГИТЕ И ПРИТЕСНИТЕЛНОСТ	Private self-consciousness, Public self-consciousness & Social anxiety Scale (Fenigstein et al., 1975)	15	Много високо
8. ЕМОЦИОНАЛНА ИЗРАЗИТЕЛНОСТ	Berkeley Expressivity Questionnaire (Gross & John, 1997)	16	Умерено
9. ПРОТИВОРЕЧИЕ В ИЗРАЗЯВАНЕ НА ЕМОЦИИ	Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire (King & Emmons, 1991)	12	Много високо
10. САМОЧУВСТВИЕ.	Self-esteem Scale (Rosenberg, 1965)	10	Умерено
11. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	Social Desirability-Gamma Short Scale (Nießen et al., 2019)	6	Високо
12. СМИСЪЛЪТ В ЖИВОТА	Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006)	10	Много високо
13. СТИЛ ПРИ РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ	Adaption Innovation in the Workplace Measure AI-W Scale (Xu & Tuttle, 2012)	9	Умерено
14. АВТЕНТИЧНОСТ	Authenticity Scale (Wood et al., 2008)	12	Много високо
15. ПОДХОДИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА	Brief-COPE Scale (Carver, 1997)	28	Умерено
16. ПРОЦЪФТЯВАНЕ	The Flourishing Scale (Diener et al., 2010)	8	Много високо
17. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	The Balanced Inventory of Desirable Responding - Brief Form (Hart et al., 2015).	6	Умерено
19. ПОСТОЯНСТВО И ОТДАДЕНОСТ НА ЖИТЕЙСКИ ЦЕЛИ	Short grit Scale (Grit-s; Duckworth & Quinn, 2009)	12	Много високо
20. КРАТКОСРОЧЕН И ДЪЛГОСРОЧНИЯ ФОКУС В ЖИВОТА	Cantril's Self-Anchoring Striving Scale (Cantril, 1965)	2	Много високо
21. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	Balanced Inventory of Desirable Response - 6 Short Scale (Bobbio & Manganeli, 2011)	16	Високо



22. ПРЕУСПЯВАНЕ.	Brief Inventory of Thriving (Su et al., 2014)	10	Много високо
23. ПЕТ ЧЕРТИ НА ЛИЧНОСТТА	Ten-Item Personality Inventory (Goslin et al., 2003)	10	Умерено
24. ТЪМНАТА ЧЕТВОРКА	The Short Dark Tetrad (SD4, Paulhus, 2018)	28	Високо
25. ЛИЧНОСТНИ ПРОБЛЕМИ	The Personality Inventory For DSM-5 Brief Form (Krueger et al., 2013)	25	Високо
26. ПРЕДИМСТВА И СЛАБОСТИ	The Strengths and Difficulties Questionnaire (Goodman, 1997)	25	Средно
27. ОПТИМИЗЪМ	Life Orientation Test – Revised (Scheier et al., 1994)	10	Високо
28. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form (Hart et al., 2015)	16	Високо
29. ЧУВСТВО ЗА ХУМОР	Humor Styles Questionnaire (Martin et al., 2003)	32	В процес на валидиране
30. ЛИЧНОСТНИ ЧЕРТИ	Big Five Inventory-2-Short (Soto & John, 2017)	30	Много високо
31. ОТРИЦАТЕЛНИ ПРЕЖИВЯВАНИЯ	Negative Experiences Scale (Boyle et al., 2015)	18	Високо
32. ВИРТУАЛЕН ТОРМОЗ СРЕД ВРЪСТНИЦИ	CyberBullying – CyberVictimization Scale (Palladino et al., 2015)	16	Високо
33. ЧУВСТВО ЗА ОБЩНОСТ	UCLA loneliness scale (Russell, 1996)	7	Много високо
34. ПРИСТРАСТЕНОСТ КЪМ ЕЛЕКТРОННИ УСТРОЙСТВА	Short Cyber-Addiction Scale (Andreassen et al., 2012)	6	Високо
35. БАЛАНС В ЕМОЦИИТЕ И НИВО НА НЕЩАСТИЕТО	Emotional Balance and Misery Index (Diener et al. 2010; Kahneman & Kruger, 2006)	90	Високо
36. СЛОЖНИ ЧУВСТВА	Affective Scenes (Demorest et al., 2010)	24	Високо
37. ПОЛЯРНОСТИ В УБЕЖДЕНИЯТА	Polarity scale (Tomkins, 1964)	106	Умерено
38. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	Social Desirability Brief Scale (He et al., 2014)	15	Умерено
39. КУЛТУРНИ ПРЕДПОЧИТАНИЯ	Western and Non-Western Perspectives (Pedersen, 2004)	13	Високо

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

Към най-актуалните изследвания: <https://testrain.info/download/surveys.pdf>



ЗНАЧЕНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛИТЕ И ТЕОРЕТИЧНИТЕ КОНСТРУКТИ

1. **Обичайни настроения** (*Bipolar Moods Scale*, Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Kitayama et al., 2006): Тази скала извежда доминантите и акценти в *обичайните настроения* от *потока на съзнанието*, динамиката и съотношението между емоции и други субективни състояния като качеството на афектите, нивото на активацията или тяхната социална ориентация. Ядрото на скалата е измерването на *хедоничното значение* на емоциите – дали настроенията са повече положителни или отрицателни по своята тоналност. Това хедонично качество предсказва адаптацията и психологическото благополучие, здравето (Stephoe et al., 2005), фундаментално е за осмислянето на живота и нивото на оптимизма (Diener et al. 2010, Su et al. 2015). Данните показват, че положителните настроения - вместо неутрални или отрицателни - прогнозира по-добри физиологични параметри, като ниво на кортизол, кръвно налягане и параметрите на имунната система, възпалителните процеси и нарушенията на съня (Barak, 2006; Steptoe et al., 2009). Невежеството по отношение на собствената емоционална култура може да доведе до погрешно схващане, недостиг на баланс между емоциите, погрешно тълкуване, погрешно обяснение, както и до страх от взаимодействие с другите; когато този тип състояния са особено силно изразени, могат да се дължат на безпокойство, нерешителност или противоречия в емоциите, общ дискомфорт, страх от предразсъдъци, нетолерантност и други усложнени влошаващи отрицателни чувства. Повечето модели за емоции се основават на идеята, че съществуват множество компоненти в системата за емоционална реакция, които засягат базисни *физиологични функции*, а именно ниво на възбуда или активност – „високо-ниско“ или „силно-слабо“ (Osgood, 1957; Osgood et al., 1962; Shaver et al., 1987; Frijda et al., 1989; Tomkins, 1995; Russell, 1980; Russell & Barret, 1999); *когнитивни*, към които спада и мисловната преценка за хедоничния тон на емоционално удовлетворение, дали преживяванията са „приятни-неприятни“ или какво значение има се придава първичната мисловна преценка, „положително/отрицателно“ (Zevon & Tellegen, 1982; Diener & Emmons, 1985; Watson & Clark, 1984; Watson & Tellegen, 1985; Clark & Watson, 1986; Clark & Watson, 1988; Csikszentmihalyi & Larson, 1987); *поведенчески*, изразяващи се в първична реакция на „приближаване/отдалечаване“ от обекта на емоциите или оформяне на нагласа за „близост/отчуждение“ спрямо другите хора към които изпитваме тези емоции (Markus & Kitayama, 1991; Markus et al., 1996; Kitayama et al., 2000; Mesquita & Frijda, 1992; Mesquita & Walker, 2003; Miyamoto et al., 2010; Miyamoto & Ma, 2011; Miyamoto & Ryff, 2011; Miyamoto et al., 2017), както и *субективен* аспект, например чувство за баланс между положителни и отрицателни преживявания или за конфликт между тях (Bradburn, 1969; Costa & McCrae, 1980; Suh et al., 1998; Diener et al. 2010, Su et al. 2015) и т.н.

2. **Емоционален баланс и ниво на нещастие** (Affective Balance and Misery Index, Diener et al., 2010; Kahneman & Kruger, 2006; Фердинандов, 2021). Емоционалният баланс (**AB**) е резултат от разликата между отчетената продължителност на положителни (**PA**) и на отрицателни емоции (**NA**): $AB = (PA - NA)$. Този индекс измерва противоположната функция, наречена „*общо смущение в настроенията*“ (Total Mood Disturbance, **TMD** = $NA - PA$; McNair et al., 1971). В допълнение и за корекция на индекса за емоционален баланс се използва *индексът за нещастие*, който измерва нивото на затормозяване под



въздействие на отрицателните емоции чрез функцията $M = \text{IF}[\sum NA_i > \sum PA_i]$, $\sum NA_i \times \sum D_{NA_i}$. В уравнение *а*) личната полза U_i в определен момент е сума от времето h_{ij} , което посвещава един човек на дадена ситуация, умножена по μ_{ij} , което изразява мрежата от емоции, преживени по време на ситуацията j . В уравнение *б*) функцията на ползата е видоизменена, така че нещастieto (M) се определя от един логически и един математически оператор. Логическият оператор поставя условие, че ако минималния брой изживявани отрицателни емоции ($\sum NA_i$) е по-голям от максималния брой положителни ($\sum PA_i$), само тогава сумата от отрицателните емоции ($\sum NA_i$) се умножава по сумата от тяхната продължителност ($\sum D_{NA_i}$). Ако логическото условие не е изпълнено, функцията е равна на нула, от което се допуска, че липсата на субективно нещастие е идентично на обективно щастие. Тази формула е модификация на предложената от Даниел Канеман и съавтори нелинейна функция описваща само параметри, отнасящи се до положителни емоции и ситуации: $U_i = \sum_j h_{ij} \mu_{ij}$.

3. Скала за сложни чувства (Affective Scenes Scale; ASS, Demorest et al., 2012). Когато хората мислят за емоциите си и събитията, свързани с тях, често създават „сценарий“, т.е. основата на истории за преживяванията си, които водят от настоящия момент до натоварена с поне една емоция сцена на житейско събитие, комбинацията от които най-вероятно представлява техният първоизточник (Tomkins & Demos, 1995) или тема на житейска сцена (Demorest & Alexander, 1992). Достоверността на такива сценарии, които идват наум в подобни моменти, или трудността да се възпроизведат и след това да послужат като „улика“ – насока за догадки относно преценка и вероятността събитието и реакциите, мотивирани от емоции да се случат отново, изгражда се особен собствен образ, в който проличават субективната способност за *представяне* и различното ниво на *достъпност* на основанията за преценката. Ако у субектите не се провокира разумен сценарий, тогава се задейства интуитивна преценка, основаваща се на недостатъчни или погрешни данни, а ситуацията се оценява чрез изкривен или подвеждащ перспект. Ако в ума на човек се възпроизведат много сценарии, или ако човек има за отправна точка само един, който е особено привлекателен, въпросното събитие изглежда или невъзможно, или много вероятно да се случи (Tversky & Kahneman, 1973; Kahneman & Tversky, 1982). *Нивото на сложност* на чувствата се определя от броя на асоциациите степента на съответствие с простите емоции, а *значението* им зависи доколко са *адитивни* (благоприятни), *преходни* (опортюнистични) или *ощетяващи* (токсични) по своя характер.

4. Полярности в убежденията (Polarities Scale, PS, Tomkins, 1995). Всяко емоционално натоварено състояние съдържа умствен отпечатък на ценностно изживяване на отделно житейско събитие (“сцена”). „Емоционалният отзвук” е понятие, което отразява въздействието на идеите върху начина, по който човек чувства и първично оценява житейските събития благодарение на относително организирани готови емоционални преценки как са протекли те и какви да са съответните емоционални състояния, свързани със и продиктувани от тях, как емоциите се социализират и как се управляват според културна рамка на поведение.

„Либерален“ или *хуманистичен уклон* представлява вътрешна склонност да се отстояват и преживяват сцени и сценарии, характерни за *ориентираните към човека* ценностни предпочитания. Установено е, че тези предпочитания се съпровождат от по-



слабо превъзходство на лявата половина на мозъка, засилена дясна умствена дейност – въображението и приоритет на емоционалността. При хора с по-висока процентна изразеност на този фактор може да се очаква, че има постоянство в положителното поддържане на междуличностни връзки и лесно се увличат в процеса на общуване. Тази настройка е характерна за онези, на които им е позволявано да имат повече емоционални изживявания в детството, отнасяли са се равностойно към тях и техните нужди, родителите им поддържат отношение към слабостите им като към нещо, което може да се търпи и подобрява с любов, грижа и подкрепа. Приобщавани са с цената на много положителни вложения и добронамерена отзивчивост, с по-малка критичност и затова са по-възприемчиви към положителните чувства. Хора с крайно хуманистични убеждения са склонни да вярват, че чувствата и желанията трябва да се изразяват свободно, да се ценят и удовлетворяват, да не се отричат и затова са предразположени и към наситени и крайни чувства, без задръжки, като това ги води и до неочаквани и разтърсващи емоционални обрати – изблици на безцеремонно високомерие и пристъпи на възмущение. Насърчават с усмивка, очакват да им се отвърне по същия начин, дори и от съперниците им. Хора с такива отчетливи убеждения не страдат от безпокойства при общуването, сближават се с лекота, способни са на силна взаимна привързаност, състрадание и всеотдайна любов, без да имат нужда да се усамотяват; изразяват свободно волята си и не се притесняват да поемат рискове. Забелязва се отчетливо нагласата да не се самообвиняват и да могат да се отгърсват от чувството за вина; да предизвикват статуквото или начина, по който са устроени обстоятелствата и живота, дори с цената да заклеймят по-висшестоящи от тях.

„Консервативен“ или нормативно ориентиран уклон отразява вътрешната склонност да се отстояват и преживяват сцени и сценарии, характерни за *ориентираните към нормите* ценностни предпочитания. Тези предпочитания се съпровождат от по-голямо превъзходство на лявата половина на мозъка, по-слаби функции на дясната – преимущество на логичността и разумната детайлна преценка. Хора с по-висока процентна изразеност в това отношение може да се очаква, че са ориентирани повече към себе си или по-скоро към стандартите и очакванията си за другите, съобразени с нормите; предварително преценяват и се разграничават от спонтанно взети решения. Тази настройка е характерна за хора, които държат на йерархичните и съдържани подходи в живота, готови са да следват високи цели и са горди да показват своята компетентност, силна воля и решителност, независимост и превъзходство; подценяват нишестоящите, лишават или наказват тези, които не се подчиняват или се отклоняват от образците, според които трябва да се живее; отричат важността и ролята на чувствата пред разума. Според тях желанията и страстите трябва да се пренебрегват, освен ако удоволствието не е заслужено за добро изпълнение на задълженията или постигане на успеха. В детството са им позволявани по-малко положителни изживявания, напътствани са с критика и отрицателна обратна връзка и затова са по-възприемчиви към отрицателните емоции. Хора с крайно нормативни убеждения смятат, че човешките слабости трябва да се отхвърлят или наказват. Не са склонни към разнообразни, наситени и крайни чувства, с добре очертани емоционални задръжки, типични за хора, които не понасят да общуват при разнообразни социални обстоятелства, и затова предпочитат дистанцията. Вярват в традиционния начин на живот, където сигурността и стабилността са изключително



важни, като хвърлят вина или върху себе си, или върху тези, които допускат да се превърнат в техни изкупителни жертви. Показват слабо състрадание и разбиране към тези, които страдат и се оплакват заради липсата си на воля. Защитават и са твърдо предубедени, че начина по който е устроен живота трябва да бъде съхранен и запазен.

Пропорцията между двете крила, двата вида полярности в убежденията осигурява поглед върху количественото съотношение „*простота – сложност*” на убежденията. Такова съотношение между водещите правила е във взаимно допълване или противопоставяне в зависимост от отклоненията в баланса между двете крила: колкото повече се отдалечават резултатите от условния център на представения континуум, толкова повече намалява сложността при съчетаването на „леви и десни” правила и толкова повече се доближава до вероятността изследваното лице да се води от *простота* в приоритета на своите жизнени правила (Tomkins & Demos, 1995).

5. Удовлетворение от живота (*Satisfaction with life Scale, SWLS, Diener et al., 1985*). Кратката оценка на общото чувство на удовлетвореност на отделния човек от живота като цяло, представя глобална мисловна оценка на това, как някой се справя с източниците на напрежение в живота си. Отразява въздействието на собствените минали спомени, ориентацията към бъдещето, или това до каква степен човек подхранва надеждата и позитивната си перспектива (оптимизма), които функционират като буфери срещу отрицателните въздействия в живота и насърчават по-добри здравословни резултати. Изследвания сочат, че високото субективно удовлетворение (SWB) води до редица полезни, включително общо здраве и дълголетие, подкрепящи социални отношения, по-висока производителност на труда и гражданското самосъзнание. Резултатите от изследванията с хора се възпроизвеждат и при маймуни, като пощастливите орангутани живеят по-дълго от не толкова щастливите такива (Weiss et al., 2011). Една от причините, че SWB подобрява здравето и дълголетие е, че хората с по-високо ниво на SWB са по-склонни да възприемат здравословно поведение, като физически упражнения, въздържане от пушене и носене на предпазни колани в колата. Отражена е и ролята на физиологичните механизми, като индивидите с по-висок SWB имат по-силна имунна и сърдечно-съдова система (Pressman & Cohen, 2005).

6. Издръжливост на изпитания (*Brief Resilience Scale, BRS, Smith et al., 2008*). *Издръжливостта* се дефинира по различни начини, включително и като способност човек да се възстанови и да се върне в състоянието си преди стреса; да се адаптира към напрегнати обстоятелства; да не се разболява, въпреки значителните неприятности, и да функционира над нормата, въпреки изпитания или трудности. Скалата за оценка на собствената „издръжливост“ не е фокусирана върху качествата, с които се постига, а върху възможностите да се понасят и преодоляват трудностите (Carver, 1998; Tusaie & Dyer, 2004). „Издръжливост“ (“Resilience”) произхожда от думата „resile“, което означава „да се отскочи назад“ (от латински „re-“, повторно, „salire-“, скок). Тази способност е особено важна за хора, които вече са болни или са в плен на здравословни проблеми, повлияни от стреса. При разбирането на хората, изправени пред здравословни проблеми, несъмнено е важно да се идентифицират характеристиките или факторите, които могат да насърчат *възстановяването*, като оптимизъм, активно справяне и социална подкрепа. Въпреки че са разработени мерки за оценка на тези характеристики



поотделно, индексът за „издръжливост“ предоставя полезна обобщаваща оценка на ресурсите, които подкрепят положителната адаптация.

7. Черти на личността (*Big Five Bipolar Inventory*, BFBI, Goldberg, 1992; *Big Five Inventory – 2 – Short*, BFI-2-S; Soto & John, 2017). „Големите пет“ индекса отразяват индивидуални различия и поведенчески черти според модела FFM (“Five Factors Model”, McCrae & John, 1992; John & Srivastava, 1999; McCrae et al., 2005). Показателите се използват за вземане на решения в реален контекст, т.е. отразяват универсални взаимовръзки между биологичен темперамент, културни специфики и особености, произтичащи от социализацията на тази наследственост (McCrae & John, 1992; McCrae et al., 2005; Iveniuk et al., 2014). Традиционно се етикират с мнемоничния акроним „OCEAN“ и общите черти в модела се описват най-често като: а) *Непредубеденост* (O, отвореност на ума към нов или различен опит, търсене на разнообразие в преживяванията; ако индексът е висок, вероятността това да се дължи на странности, необичайни вярвания е голяма); б) *Съвестност* (C, съобразяване със и спазване на нормите, отлагане на удовлетворението; вероятността ниските стойности на този индекс да се дължат на безотговорност, невъздържаност и търсене на рискове е висока); в) *Екстраверсия* (E, енергичност, настоятелност, влиятелност, виталност и общителност; вероятността ниските стойности по този индекс да се дължат на отчуждение, ограничения върху емоционалността, оттегляне, липса на настроение, потиснатост и избягване на близост е голяма); г) *Сърдечност* (A, чувство за общност и алтруизъм; ако индексът е нисък, вероятността това да се дължи на склонност към противопоставяне, манипулативност, измамничество, коравосърдечност и враждебност е голяма); д) *Емоционална стабилност* (N, вероятността високите индекси да се дължат на тревожна нервност, податливост на отрицателни афекти и несигурност е голяма, De Caluwe et al., 2019). Възприема се, че индексът за фактора „N“ отчита предразположението към отрицателни емоции, „E“ – към положителни (Larsen & Ketelaar, 1991), „O“ обозначава степента на лична емоционална заинтересованост и ангажираност със света (McCrae & Costa, 1985), „A“ отразява „враждебната“ триада на емоциите (гняв, презрение и отвращение), а „C“ може да представлява чувството на вина или защитното избягване на вината и сродни емоции (Magai & McFadden, 1995).

8. Емоционална регулация (*Emotion Regulation Questionnaire*; ERQ, Gross & John 2003): Регулирането предполага както способността да се осъзнават своите и чуждите емоции, така и възможностите за промяната и управлението им. Скалата разграничава стратегии за регулиране на емоциите, които предхождат емоцията и реакциите, които я следват. Първите стратегии се отнасят до това, което се прави преди тенденциите за емоционална реакция да са напълно активирани и да настъпи промяна в периферните физиологични реакции. Вторите се отнасят до това, което правим, след като емоцията вече е в ход и тенденциите за реакция вече са били задействани. *Мисловната преоценка* е форма на когнитивна промяна, която включва създаване на емоционалната ситуация по начин, който променя емоционалното ѝ въздействие и успешно намалява отрицателните емоции (Lazarus & Alfert, 1964). *Експресивното потискане* е форма на модулация на реакцията, която винаги следва емоцията и включва съзнателно инхибиране на продължаващото емоционално-експресивно поведение, ефективно при временно намаляване на поведенческия израз на отрицателните емоции и тяхното протяжно



неразрешаване, което също така задушава изразяването и на положителни емоции (Gross & John, 1998). Тези повтарящи се усилия могат да консумират ресурсите на вниманието и мисленето, които биха могли да се използват за оптимално представяне в социалния контекст. Потискането поражда в индивида чувство за несъответствие или непоследователност между вътрешното преживяване и външния израз (Rogers, 1951). Преживяването човек да не се чувства истински като себе си, да общува неавтентично и неискрено с другите, може да доведе до негативни чувства към собственото аз и отчуждаване на индивида не само от себе си, но и от другите (Sheldon et al., 1997).

9. Личностни проблеми (*The Personality Inventory For DSM-5-Brief Form*, PID-5-BF, Krueger et al., 2013). Тази кратка скала е замислена да идентифицира специфични дезадаптивни личностни измерения, попадащи в рамките на петте широки черти на личността (“OCEAN”), с фокус върху обратния полюс на силните страни – върху слабости в характера, представлявани от крайности в индексите, които се отнасят до продължителни смущения и затруднения. Например *интроверсията* (в случая отчуждение, „detachment“) се определя от поведение на социално отдръпване, загуба на интерес от общуване и липса на емоционални преживявания и е отсъствие на екстраверсия („E“ според FFM). *Антагонизъм* („antagonism“) се дефинира като предразположение да се демонстрират отношения, които са в ущърб на другите и съдържат потенциал да създадат конфликт на интереси, нужди или очаквания и се предполага, че липсва добросъщност („A“). *Невъздържаността* (“disinhibition“) се определя от поведение, в което отчетливо могат да се наблюдават импулсивност, безотговорност, прибързаност при вземане на необмислени рискови решения, в което отчетливо липсва добросъщност („C“). *Отрицателните емоции* („negative affectivity“) се определят като тенденция да се преживява предимно отрицателния спектър от настроения, повлияни от стресиращи преживявания и събития, дължащи се на недостатъчна емоционална стабилност (“N”). *Странностите* („psychoticism“) се определят като ексцентрично поведение и завладяващи необичайни представи и вярвания, и се предсказва от твърде високите стойности за отворен ум („O“). Има само две изключения, които не се засягат от скалата: асоциация между хистерионния характер и „E“ (прекомерната емоционалност и натрапчивото търсене на внимание, са примери за типична крайна екстраверсия) и асоциация между обесивно-компулсивните смущения и „C“, например проява на прекалена заетост с работа, подреденост, перфекционизъм и свръхконтрол върху обстоятелствата. Два спектъра описват хроничните затруднения в характера – екстернализация на проблемите, а именно насочване на личностните затруднения под формата на враждебност навън към другите и възприемането им като средства за постигане на своите цели, присъщ за фактор *антагонизъм*, както и импулсивно и необмислено отреагиране на ситуации, описван от фактор *невъздържаност*; за интернализацията се смята, че обяснява насочването на личностните затруднения навътре в субекта, смущава личностното израстване като *отрицателната афективност* и *отчуждение* са факторите, които допринасят за тази тенденция; за фактора *психотизъм* не е уточнено (Kruger et al. 2012).

10. Осъзнаване на собствените преживявания (субективна чувствителност), социалния статус (социална чувствителност) и притеснителност (социална тревожност) (*Private, Public self-consciousness & Social Anxiety Scale*, SCS, Fenigstein et



al., 1975). Самосъзнанието е централна концепция в няколко различни подхода към поведението и живота. Индексът разграничава склонността да се обръща внимание на собствените несъзнателни мисли и мотиви от начините за справяне с емоциите. *Чувствителността към собствените преживявания* отразява достъпът до обща самооценка и повишава шанса за прозрение, т.е. при по-голямо самосъзнание човек „влиза в контакт със себе си” и разпознава как собственото му поведение влияе на другите; когато се фокусира върху своите мисли, чувства, поведение или външен вид; когато отразява, фантазира или мечтае за себе си, или когато взема решения или прави планове, които се отнасят до самия него и неговото положение в обществото. Постоянната тенденция на хората да насочват вниманието навътре – към себе си, или навън – към начина, по който си представят, че са възприемани от другите и да търсят по реален или въображаем начин одобрението им, са двете фундаментални черти на самосъзнанието, които са в определен баланс и взаимодействие. Индексът за личното самоосъзнаване се отнася до степента на самонаблюдаване на вътрешните мисли и преживявания, фокусиране върху собствените чувства. Крайни форми на концентрация върху себе си водят до самоограничаване, живот и доверие само в собствения свят на идеи и представи, отнасящи се предимно към себе си – това са хора, които постоянно мислят, задълбочават се и са обсебени от себе си. В другата крайност са лицата, чието отсъствие на самосъзнание е толкова пълно, че нямат разбиране нито за собствените си мотиви, нито за това как изглеждат в очите на другите. Лицата с високо самосъзнание лесно могат да впишат своите прозрения в контекста на живота с другите. *Самоосъзнаването като публична личност* се определя от общото съзнание за себе си като социален обект, който оказва влияние върху другите, което от своя страна рефлектира върху чувството, че е получил или не признание за това, което е в очите на другите. *Социалната тревожност* е показател за наличие на определен дискомфорт в присъствието на други или притеснение от публика и сценична треска.

11. Емоционална изразителност (*Berkeley Expressivity Questionnaire*; BEQ, Gross & John, 1997). Под емоционална експресивност се имат предвид поведенческите промени (лицеви изражения, невербално поведение на тялото), които обикновено придружават емоциите, като например усмивка, нацупване, плач или излизане от стаята. Според тази дефиниция, индивидът е емоционално експресивен до степен, в която проявява емоционалните си импулси под някаква форма на поведение (Gross & John, 1997). Две са условията за емоционално-експресивното поведение: а) задействане на тенденции за емоционални реакции и израз б) последващата им модулация. Налице са индивидуални различия в тенденциите за емоционален отговор и експресивността. Потискане на израза може да се приложи, за да се приведе изражението в съответствие с културните „правила за представяне“ чрез подходящо изразяване на емоциите (например, да се потиска смеха в църква, Ekman, 1972) или по лични причини (например, за да не изглежда слабак, момче изразява чувствата си силно). Втората важна детерминанта на индивидуалните различия в експресивността са индивидуалните различия в емоционалната модулация, т.е. разликите в степента, в която тенденцията на реакцията съобразно даден вид емоция, и силата ѝ, се изменят (Gross & John, 1995). Тази скала е предназначена да оценява: (а) общата сила на тенденциите за емоционален отговор, измерена чрез подскалата *сила на импулса*, и (б) степен, в която тези тенденции обикновено се изразяват в поведение. Две



са типичните нива на поведенческа модулация: по отношение на *отрицателната емоционална експресивност*, която представлява степента, в която негативните емоционални реакции са изразени в поведенчески реакции, и *положителната експресивност*, която представлява степента, в която поведенчески изразени са положителните реакции.

12. Противоречие в изразяването на емоции (*Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire*; AEQ, King & Emmons, 1991). Една от целите на мярката за амбивалентност в изразяването на емоции е да се разграничат лицата, чиито стилове на изразяване са сходни, но при които наличието на амбивалентност внася разлика (например между отпуснати, тихи и спокойни хора в сравнение с потиснати и напрегнати от конфликтите между емоциите си, но външно демонстриращи самообладание). Амбивалентността при изразяването и регулацията (Gross & John, 2003) са два различни начина, чрез които се управляват емоциите. Индексът представя до каква степен неизразителността е вследствие на потискане или конфликт, който „бутилира“ емоциите и ги превръща в източник както на психологическа, така и на физическа симптоматика. Основна догма на този процес е, че изразяването на емоции може се възприема като нецивилизован акт; *“като култура ние сме амбивалентни по отношение на емоциите”* (Shields, 1987: 231). Изразяването на емоцията обикновено се нарича „отдаване“ на страстта. Тази културна амбивалентност се отразява в много обичайни начини за изразяване на едва доловимо показвани емоции и смесени чувства. Казва се, че могат да се избегнат неприятностите, когато умът се поддържа „хладен“. В противовес на пренебрегването на емоциите присъства и вярването, че „пàрата“ на някои емоции трябва да се „изпуска“, а здравословният завършек на емоционалната реакция е изразяването ѝ. Амбивалентността при изразяването на емоции засяга индивиди, които желаят да се изразяват, но не могат, но също така и такива, които изразяват емоциите си и по-късно съжаляват. Амбивалентността в изразяването мери както противоречието по отношение на положителна или отрицателна емоция, така и наличието или липсата на изразяване на тези емоции (King & Emmons, 1990).

13. Самочувствие (*Rosenberg Self-esteem Scale*, RSES, Rosenberg, 1965). Самочувствието е *„субективна оценка на индивида за собствената му стойност като личност“* (Orth & Robins 2014) и е може би една от най-мощно използваните конструкции и индекси в съвременните социални науки. Самочувствието често се възприема като мярка за приспособяване, когато хората се приемат като ценни, заслужаващи уважение, способни да поддържат тази благоприятна гледна точка за себе си във времето и независимо от обстоятелствата (Kahle, Kulka, & Klingel, 1980; Whitley, 1983). Скалата също така измерва нивото на някои социални чувства, маркери на самоосъзнаването. Самочувствието се възприема като израз на *„баланса между състоянията на гордост и срам в живота на човека, като се вземат предвид както продължителността, така и интензивността им“* (Scheff, 1988). Гордостта показва, че някой заслужава висок социален статус, докато срамът информира за потенциалната заплаха от отхвърляне и подценяване - тези емоции служат като връзки между самоуважението и социалния статус (Tracy & Robins, 2007). Други емоции, свързани с пониженото самочувствие са вината и отчуждението, при които човек допуска възникване на нежелано събитие и не прехвърля отговорността за причинно-



следствената връзка на някой друг. Ако не е загрижен за последиците от своите действия, показва, че няма връзка със собствения си срам или чувство за вина. Среща се и под формата на прекалено самочувствие или привидна незаинтересованост. За разлика от вината, която отразява преценка за неморалността на дадено поведение, срамът е свързан с отрицателна самооценка за себе си или с прекомерно подценяване на себе си (Lewis, 1971).

14. Социална желателност. (*Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form, BIRD-SF, Hart et al., 2015*). Социално желателното реагиране (SDR) при хората е част от общ стил на самооценка. Срещат се още и екстремни стилове на преценка, например прекалено положителни или отрицателни индикатори, както и стил, според който самооценяващият се да се придържа към някаква средна точка (He & van de Vijver, 2013). SDR е индекс, който може да се тълкува като наличие на усилване или отслабване на значението на самооценките в отговорите, мотивирани от желание за „вписване“ в някакъв носещ полза контекст на отношения. Хората искат да се представят в положителна светлина, например при кандидатстване за работа. Интерпретацията на всички останали психологически мерки се основава на отговорите, коригирани съобразно SDR показателите, които отразяват предпочитаните от дадена култура начини за себепредставяне (van Hemert et al., 2002). Хората искат да изглеждат добре и да се съобразяват със социално приемливите норми, което предполага по-голямата вероятност да постъпват така, че да спечелят одобрението на другите. Подобно разграничение е в съответствие с двата основни мотива за себепредставяне: да изглеждаме добре и да избягваме да изглеждаме лошо в преценките на другите (Paulhus, 1991; Schütz, 1998). Представянето в по-добра светлина се дължи основно на стремежа да се преодолеят собствените егоистични интереси и подбуди, за да се постигне нещо, което е в интерес на цялата общност, дори и с цената на отстъпки, които представляват временна лична загуба. Склонността да се *създават погрешни впечатления* се изразява от самостоятелен индекс, според който участниците систематично и по презумпция съзнателно отразяват в самооценката си желателно поведение и избягват да признаят нежеланото поведение, т.е. умишлено се представят по определен начин пред някаква реална или въображаема публика. Този подход е малко по-различен от *отричането* на нежелани характеристики, където стремежът да се прикрият слабости и недостатъци взема превес над желанието да се видоизменят впечатленията на другите. Индексът за *самозаблуда*, от друга страна, оценява степента, до която самооценяващите се дават преувеличени стойности за своята компетентност и разумност, според предубеждение, което допринася за това човек да си вярва, че е нещо по-добро от това, което е всъщност. Трябва да се разграничава и от *самоизтъкването*, което мери склонността самооценяващите се да си приписват социално желани характеристики, които са по-слабо изразени.

15. Автентичност. (*Authenticity Scale, AS, Wood et al., 2008*). Индивидуалните различия в автентичността се смятат за критично важни при схващането на нивото на благополучие, почтеността и честността, защото е прието, че истинската свобода започва, когато заблудите, свързани със себе си, са преодоляни и вече не се живее по фалшив начин под влиянието на принуди и съобразяване със социалната среда (Horney, 1951; Winnicott, 1965; May, 1981; Rogers, 1959; Rogers, 1964; Peterson & Seligman, 2004, Schmid, 2005). Индексът за автентичността се определя от три нива в самооценката за (а)



непрестореност на първичните и непосредствени преживявания, (б) преиначаване по време на осъзнаване и (в) съвпадение между намерения и външно поведение (Barrett-Lennard, 1998). Това описание акцентира върху възможността да се установи действително ли човек преживява това, което си въобразява, че е и се пресъздава чрез поставяните самооценки на отделните твърдения. Индексът за автентичност служи за преценка доколко съвпадат числата и истинското Аз, дали самоописанията отговарят на действителни емоции, черти, убеждения и вярвания.

Първият аспект на автентичността включва неизбежното несъответствие между осъзнатото самооценяване и реалното преживяване. Степента, до която човекът изпитва отчуждение между осъзнатото осъзнаване (представеното пред другите „Аз“) и реалното преживяване (истинското „Аз“) съставлява първия аспект на автентичността. Перфектната съвместимост между тези аспекти на преживяването никога не е възможна, т.е. винаги има някаква степен на отчуждение от себе си. Обикновено се смята, че вътрешното страдание се дължи на това фалшиво разделение между реално и въображаемо себепредставяне - субективният опит човек да не познава себе си или да чувства, че няма допир със своето истинско Аз. *Вторият аспект* на автентичността включва съвпадението между преживяванията, които се възприемат съзнателно, и самото поведение (Rogers, 1959; Rogers, 1961). Автентичният живот включва поведение и изразяване на емоции по такъв начин, който да е съобразен единствено със субективното осъзнаване на всички лични преживявания. Автентичното живеене означава човек да бъде верен на себе си в повечето ситуации и да живее в съответствие със своите ценности и вярвания. *Третият аспект* на автентичността измерва степента, до която човек се нуждае от близки отношения, избягва конфронтация, проявява готовност, приема външно влияние от други хора и се води от убеждението, че трябва да се съобрази с очакванията на другите, например опитвайки се да изгради дълготрайни романтични отношения, една от двете страни става склонна да прави компромиси със своите желания и морал (Neff & Harter, 2002; Lopez & Rice, 2006). Съгласието с възгледите на другите и приемането на външно влияние засягат както чувството за отчуждение от себе си, така и преживяването на живота като автентична проява на собствената уникалност. Между трите аспекта има непрекъснато взаимодействие. Хората са по-автентични, когато са приемани положително от други хора; оценяват се като субективно по-щастливи, когато не са изложени непрекъснато на ситуации, в които трябва да изневеряват на себе си (Harter et al., 1996; Neff & Harter, 2002; Wood et al., 2008).

16. Процъфтяване и преуспяване. (*The Flourishing Scale*, FS, Diener et al., 2009; *Brief Inventory of Thriving*, BIT, Su et al., 2014). Процъфтяването и пресупяването се определят като състояния на положително функциониране в различни области, за които се смята, че са важни за повечето хора и не включва единствено чувството за психологическо благополучие. Тези области варират, защото оценяват доколко положителни са социалните отношения и дали участниците поддържат взаимоотношения на подкрепа, съпричастие и взаимопомощ. Индексите също така отразяват чувството, че човек допринася за щастието на другите и с това печели не само уважението им, но също така доверие и взаимна преданост. Освен чувство за принадлежност към по-голямо цяло, високите показатели удостоверява това, че самооценяващият се осъзнава доколко е целенасочен и смислен животът като цяло, че заниманията и интересите към различни



неща и дейности му носят удовлетворение, поддържат самоуважението му и гледа на бъдещето с оптимизъм. Такива хора живеят по-дълго (Weiss et al., 2011). Преуспяващите и преуспяващите хора притежават чувство за лична компетентност, декларират, че са способни да постигнат това, което искат. Смятат, че са важни за живота и отговорни не само за своя просперитет, но и за този на групата.

17. Непокколебимост. (*Short grit Scale, Grit-S, Duckworth & Quinn, 2009*). Едно лично качество се споделя от най-изтъкнатите лидери във всяка област: полагане на усилия и влагане на интерес, който се поддържа траен през годините, въпреки провалите, неблагоприятното и текущото плато в живота; хора с това качество вярват, че разполагат със и влагат изключителни усилия, за да постигнат набеязаната цел (James, 1907). Високото постижение произтича пряко от изключителните умствени способности (Winter, 1996; Howe, 1999). Непокколебимият човек подхожда към успеха си като че ли участва в марафон; неговото предимство е издръжливостта. Разочарованието или скуката не са сигнал, че е настъпил моментът да промени траекторията си и да намали загубите. Постоянстващият човек се придържа към курса си на действие без отклонения. Индексът за непоколебимост („**Grit**“) измерва самооценката на участниците какви усилия влагат в дейностите, приемат ли предизвикателствата за временна пречка и как отстояват целите си в дългосрочен план (Ryan, 1939). Упоритостта и вложената страст при постигане на дългосрочни цели и постоянството предполагат постижения в области, които предизвикват желание за надхвърляне на мерките, ограничаващи таланта.

Типът на постоянстващият се отличава и от типа с изразена черта на съвестност и самоконтрол, защото възплава уменията човек да конкретизира стъпките в една последователност от цели и интереси. „**Grit**“ включва капацитета за поддържане както на усилията, така и на интереса към проекти, които отнемат месеци или дори години. Постоянстващият човек не само завършва задачите си, но и преследва зададена цел през годините (Willingham, 1985). Припокрива се отчасти с чертата „Съвестност“ („**C**“ от „Големите пет“), но се различава по акцента си върху дълготрайната издръжливост, а не върху краткосрочно вложеното интензивно старание и прецизност към детайла и правилата. Поддържащият постоянно темпо тип е този, който работи усилено, опитва се да свърши добре работата си и изпълнява задачата, докато съвестният тип е самоконтролиран и конвенционален. Съвестните хора са задълбочени, внимателни, верни, организирани, работливи и изпълнителни. Тези, които имат висок самоконтрол, но умерени показатели за постоянство, може например да контролират ефективно самообладанието си, да се придържат към препоръчаната диета за отслабване например, да устояват на желанието да сърфират в интернет по време на работа, но въпреки това да сменя професията си всяка година. Постоянните хора не се отклоняват от целите си, дори и при липса на положителни отзиви. „**Grit**“ и „**C**“ имат пресечна точка, в която се обединяват стремежът към постижения, мотивът „не мога да спра да работя“ и убеждението „че е необходимо свършено дело във всичко, което човек прави“ (Costa & McCrae, 1992). Тенденцията за преследване на дългосрочни цели със страст и постоянство е гъвкава – даден човек може да е ангажиран сериозно с хоби, но да не проявява същото отношение към кариерата си. В крайна сметка постоянството може да се измери като се съпоставят времето, посветено на постигане на целта, усилията, положени за постигането ѝ, но и за поддържане на интереса към нея.



Този индекс отразява също така стремежа за постигане на управляеми цели, които не винаги позволяват незабавна обратна връзка за ефективността, дали работата е добре свършена. Хората, нуждаещи се от постижения, преследват цели, които не са нито твърде лесни, нито твърде трудни (McClelland, 1961). Хората с високо ниво на постоянство поставят умишлено пред себе си изключително дългосрочни цели и не се отклоняват от тях, дори и при липса на положителна обратна връзка. Нуждата да се успява е по същността си несъзнателен стремеж към възнаграждение (McClelland et al., 1992). За разлика от нуждата да се успява, постоянството и непоколебимостта са умствени настройки, които могат да доведат до пълно отдаване до степен на неосъзнат навик, но също така могат да са и напълно част едно напълно съзнателно търсене на цели, от които се черпи отложено възнаграждение.

18. Адаптивен и новаторски стил (*Adaption Innovation in the Workplace Measure, AI-W Scale*, Xu & Tuttle, 2012). Скалата изследва влиянието на адаптивния и иновативен стил за разграничаване на предпочитанията какъв вид мислене да се приложи към едно решение (Goldsmith, 1994). Адаптиращият се тип хора са склонни да търсят решения, които прилагат изпитани и утвърдени процедури, докато иноваторите предлагат нови решения, които ще променят контекста на проблема. Адаптиращите се разчитат повече на общо съгласувани критерии. Те не инициират промени, които подобряват текущите начини как се правят някакви неща. За разлика от тях, новаторите са склонни да работят извън границите на всеобщоприетите рамки и предпочитат да инициират промени, базирани на алтернативата. Тоест, адаптивният стил се характеризира с предпочитание нещата да се „*правят по-добре*“, докато иновационният стил се характеризира с предпочитание нещата „*да се правят по различен начин*“ (Kirton, 1976).

Първият индекс е означен като *подход към ефективността* (Approach to Efficiency). В рамките на това измерение адаптиращите се предпочитат да напредват постепенно към определена цел, докато иноваторите избягват да фокусират вниманието си върху детайлите. Второто измерение е определено като *управление на правилата* (Rule Governance). По отношение на това измерение адаптиращите се обикновено ограничават поведението си до социално приемливи действия, докато иноваторите са склонни да игнорират установените правила и конвенции. Третото измерение оценява доколко е *необходима оригиналност* (Sufficiency of Originality). В рамките на това измерение адаптиращите се представят няколко, обикновено изпълними решения за даден проблем, докато иноваторите предлагат много, вероятни или невъзможни решения. Както адаптиращите се, така и новаторите са необходими на организациите. Всяка от тях има своите силни и слаби страни. В рамките на екип или група слабостта на адаптиращите се може да се компенсира от силата и нюха на новатора, и обратно (Kirton, 1994).

19. Начини за справяне със стреса (*Brief Coping Orientation to Problems Experienced Inventory*, Brief COPE, Carver, 1997). Начините за справяне с психологичния стрес и проблемите в живота се подразделят на два типа (ефективни и неефективни), състоящи се от няколко вида за всеки от двата. Като част от ефективния тип най-често се групират:

Активното справяне е процес на предприемане на активни стъпки и опит за премахване или заобикаляне на ситуацията, която рпедизвиква стрес или за подобряване на последващите ефекти от него. Активното справяне включва предприемане на пряко действие, увеличаване на усилията и опит за поетапно изпълнение на опита за справяне.



Планирането е мислене за това как да се справим със стресора; включва изготвяне на стратегии за действие, обмисляне какви стъпки да предприеме и как най-добре да се справи с проблема. Този подход очевидно е фокусиран върху решаване на проблема, но концептуално се различава от извършването на фокусирано върху проблема действие. Освен това планирането се извършва по време на вторичната оценка, докато активното справяне се случва по време на фазата на непосредствено справяне.

Положителната преоценка е вид ориентирано към емоциите справяне, насочено към управление на емоциите на дистрес, а не към справяне със стресора сам по себе си. Значението на тази тенденция не се ограничава до намаляване на бедствието, а в позитивен смисъл трябва вътрешно да накара човека да продължи (или да възобнови) активни, фокусирани върху проблема действия за справяне.

Търсенето на социална подкрепа по инструментални причини е търсене на съвет, помощ или информация. Хората могат да търсят социална подкрепа по една от двете причини, които се различават в степента, в която предполагат фокусиране върху проблема. Това е един от видовете справяне с проблеми. *Търсенето на социална подкрепа по емоционални причини* означава получаване на морална подкрепа, съчувствие или разбиране. Това е аспект на фокусирането върху емоциите. В скалата тези две функции за социална подкрепа са раграничени условно, тъй като те са различни концептуално, но на практика обаче те често се случват едновременно. Тенденцията да се търси емоционална социална подкрепа е нож с две остриета. Изглежда, че е функционален в много отношения. Тоест човек, който се чувства несигурно от стресова транзакция, може да се успокои, когато получи такъв вид подкрепа. По този начин тази стратегия може да се насърчи да се върне към справянето с проблеми. От друга страна, източниците на съчувствие понякога се използват по-скоро като отдушници за проветряване на нечи чувства.

Спорно е, че *приемането* на проблема е функционален отговор за справяне, тъй като човек, който приема реалността на стресиращата ситуация, изглежда се ангажира с опита си да се справи със ситуацията. Приемането засяга два аспекта на процеса на справяне. Приемането на стресора като истински се случва при първичната оценка. Приемането на настоящото отсъствие на активни стратегии за справяне е свързано с вторична оценка. Може да се очаква приемането да е особено важно при обстоятелства, при които стресорът е нещо, към което трябва да се приспособим, за разлика от обстоятелствата, при които стресорът може лесно да бъде променен.

Хуморът например може да бъде тенденция да се поддържа хумористична перспектива пред лицето на бедата или изпитанието, за самоусъвършенстване, като форма на приспособяване, или за самоунижение. Измерването на чувство за хумор отразява пристрастия и реакция на социална желателност, както и склонност към положителни настроения като цяло. Няма качество на човешкия ум, към което притежателите му да са по-чувствителни от чувството за хумор. Човек свободно ще признае, че няма слух за музика, нито вкус към фантастика, или дори това, че не се интересува от религия или от изкуство. Но рядко може да се срещне човек, който обявява, че няма чувство за хумор. Всъщност всеки човек е склонен да мисли, че притежава изключителен дар в тази посока, и че дори ако хуморът не се изразява в силата



нито да се шегува, нито да се смее, той все пак се състои в особена проникателност или вътрешна светлина, превъзхождаща тази на другите хора.

Обръщането към религията като отговор на преодоляването, когато сте подложени на стрес по много различни причини: религията може да служи като източник на емоционална подкрепа, като средство за позитивна преоценка или като тактика за активно справяне със стресора.

Като *неефективни* от статистическа гледна точка са следните видове начини:

Проветряването и отървяването от емоции: тенденцията да се фокусираме върху каквото и да е страдание или разстройство, което човек изпитва и да си изкарва чувствата. Такъв отговор понякога може да бъде функционален, например, ако човек е в период на траур, за да се приспособи към загубата на любим човек и да продължи напред. Фокусирането върху тези емоции (особено за дълги периоди) може да попречи на приспособяването. Отчетливостта на чувствата, които се проветряват може да изостри дистреса; фокусирането върху бедствието може също да отвлече вниманието на хората от активни усилия за справяне и излизане от драмата.

Примирението съдържа в себе си дезангажиране - намаляване на усилията за справяне със стресора, дори отказ от опита за постигане на цели, на които е очевидно, че стресорът пречи. Дезангажирането се отъждествяват с термини като заучена безпомощност, особено когато хората очакват лоши резултати.

Разсейването е вариация, която се случва, когато условията пречат на примирението и може да се наблюдава под формата разнообразие от дейности, които служат за отвлечение на вниманието на човека да мисли за действията, които са необходими за справяне или за целта, за постигането на която стресорът пречи. Използват се алтернативни дейности, за да се отклони съзнанието от проблем (тенденция, противоположна на потискането на конкурентните дейности), мечтание, сън или прекомерно гледане на телевизия или забавление с видео игри. Предполага се, че разсейването функционира ефективно при справяне с изпитната и социалната тревожност.

Отричането се смята, че е обратното на приемането на проблема и е противоречиво в известна степен по своето значение. Често се предполага, че отричането е полезно, като свежда до минимум страданието и по този начин улеснява справянето. Като алтернатива може да се твърди, че отричането само създава допълнителни проблеми, освен ако стресорът не може да бъде игнориран, без да се извлече изгода от това. *Отричането на реалността* на събитието позволява събитието да стане по-сериозно, като по този начин затруднява справянето, което в крайна сметка трябва да се случи. Може да е полезен подход в ранните етапи при въздействието на стресора, но пречи на справянето на по-късен етап. Отричането се приема като вид съобщение за отказ да се вярва, че стресорът съществува или за опит да се действа така, сякаш той не е реален.

Употребата на вещества (лекарства, алкохол, наркотици) може да се класифицира като реакция за избягване на натоваарващите емоции, за да се почувства човек по-добре, вярвайки, че това ще помогне да преодолее стреса по-лесно.

Самообвинението би могло да се разглежда като стратегия, фокусирана върху емоциите, като противоположност на хумора, приемането или търсенето на подкрепа, и обикновено се прилага в ситуации, от които чувството за безизходност или неумение е



толкова силно, че за да се почувства по-добре, човек смята, че заслужава да се обяви за виновен за дадения проблем.

Реакциите и подходите за справяне може да са от полза за някои хора в някои ситуации, докато същите може да не са от полза за други хора или в други ситуации. Дадена конкретна стратегия за справяне може да не е дезадаптивна, но може да стане нефункционална, ако на нея се разчита дълго време, когато други стратегии изглежда са по-поллезни или подходящи за ситуацията.

20. Силни и слаби страни (*The Strengths and Difficulties Questionnaire, SDQ, Goodman, 1997*) предоставя и покрива балансирано обратната връзка за поведението, емоциите и взаимоотношенията на децата и младите хора, проблеми в самоконтрола като импулсивност, прибързаност и недооценка на рисковете, отрицателни емоционални настроения, хиперактивност, изразяваща се в проблеми с концентрацията, проблеми с връстници и чувството, че е жертва на тормоз, наличие на приятели и положителна социална ориентация, общителност и зрялост. Използването на т.нар. прагове при оценката на силните и слабите страни има както предимства, така и недостатъци. Предимствата са простота и еквивалентност в проучванията (над определени стойности могат ясно да се категоризират вида и степента на изразеност на проблема или предимството в характера). Основният недостатък е, че "случайността" прави така, че едни и същи резултати да могат да се сравняват по между си. Например сравняването между високорискови и нискорискови популации е вероятно да се провали поради следната причина. Ако в изследване „X“ участват 100 деца от високорискова извадка с реален шанс за психиатрично разстройство 50% и при положение, че въпросника е чувствителен .8 (от 0 до 1, т.е. на 80% преценката съвпада с друг тази от друг въпросник) и с него може точно да се прецени специфичен проблем (някаква трудност или силна страна), ако се използват т.нар. „кът-оф“ стойности, то въпросникът ще даде 40 фалшиво положителни и 10 фалшиво отрицателни случаи. В изследване „Y“, също със 100 деца от нискорискова извадка с реален шанс за откриване на разстройство 10% със същата степен на чувствителност въпросникът ще идентифицира 8 фалшиво положителни и 18 фалшиво отрицателни случаи. В такива случаи граничните прагови стойности могат да се използват за изследване на високорискови извадки, при които фалшиво-положителните резултати не са от толкова голямо значение; „абнормните стойности“ могат да се използват при нискорискови извадки, където е важно да се намали риска от фалшиво-позитивни резултати (Goodman, 1997, p. 585).

21. Търсене на усещания и необмислени действия (*Sensation Seeking & Impulsivity – Brief Scale, SSIBS, Zuckerman & Aluja, 2015*). Търсенето на усещания (Sensation Seeking, SS) се определя като черта, устойчив навик да се отговаря на нуждата от разнообразни, нови, сложни и интензивни усещания, преживявания и готовност да се поемат физически, социални, правни и финансови рискове в името на такъв опит. Приравнява се и с търсенето на усещания с „търсенето на риск“, с „готовността“ да се поемат рискове в името на предимствата на свръхценена стимулация, която доставя чувството за новост и интензивност, а привличането от сензацийата е значително подчертана. Припокрива се и с чертата „търсене на силни усещания“, която се отъждествява с търсене на усещане, извършване на действия и дейности включващи първичен физически риск, тръпка и приключения. Констатирани са и разлики. Много от предпочитанията на търсещите



усещане и развлечения включват малък или никакъв риск, а награда от стимулацията и го етикират като новост, интензивност и сложност. Търсачите на силни усещания предпочитат такива сценарии и ситуации, които са сложни и асиметрични, докато търсещите слаби усещания предпочитат проекти, които са прости и симетрични. Потенциалът за възбуда, предоставен от филмите например, привлича търсеци силни усещания, сюжетът с интрига и загадка им влияе емоционално, докато за търсещите ниско-рискова сензация предпочитат да ги избягват, за да не се натоварват; пикови преживявания предизвикват филми на ужасите, еротични или бързи екшън филми. Те удовлетворяват нуждата от промяна и новост, особено при хора, непонасящи скуката, харесват рок музика и емоционално-абстрактно изкуство, но не се трогват от неутрално реалистични картини и спокойната музика в сравнение с хора със слаб SS профил, които предпочитат приятни картини с ниска емоционална интензивност.

Молекулярно-генетичните проучвания установяват връзка между търсенето на новости и гена на допаминовия рецептор 4 (DRD4). Моноаминовата теория за търсене на усещане включва три моноамини: допамин, серотонин и норепинефрин. *Допаминът* в ядрото на медиалния сноп на предния мозък (nucleus accumbens) натрупва и медира подхода към нови и възбуждащи стимули; реактивността на *серотонина* регулира силата на инхибиране (потискане на нуждата); а *норепинефринът* опосредства общата възбуда. Търсенето на усещане се основава на силна допаминергична реактивност към нови и интензивни стимули, слаба серотонергична реактивност и отчитане на връзката между търсене на усещане и импулсивност и ниска възбудимост на страха, която е продуцирана от слаба норадренергична реактивност. Този модел основава чертата на търсенето на усещане върху взаимодействието между тези невротрансмитери в биохимичната активност на централна нервна система. Проучвания, които експериментират като манипулират невротрансмитерните нива, предизвикват потенциал за висока кортикална възбуда и, но също така и толерантност към стимули с висока интензивност (индукция) при търсеци силни усещания, докато търсещите слаби усещания показват кортикален инхибиторен отговор (редукция). Тези индивидуални различия засягат оптималното ниво на стимулация (*Optimal Level of Stimulation, OLS*) и оптималното ниво на възбуда (*Optimal Level of Arousal, OLA*).

OLS теорията предполага, че интензивността на усещането варира директно в зависимост от интензивността на стимулацията, но афективната, натоварената със силни емоции реакция варира по криволинеен начин с точка на пречупване (Ω), която представлява изграждане на праг на търпимост – приятното качество на усещането се увеличава с интензивност до някакво оптимално ниво, след което то намалява с по-нататъшна стимулация и скоро ситуацията става неприятна. Според OLS ситуацията със сензорна депривация би била особено неприятна за търсещите висока сензация. Доналд Хеб преобразува OLS теорията в OLA, смятайки, че криволинейната връзка между афективната реакция и ефективността на обучението и изпълнението на задачи и постигането на цели са свързани с нивото на възбуда на централния мозък: хората се чувстват и функционират най-добре, когато са стимулирани централна междинни нива на възбуда. На много ниски нива те не са любопитни за новото, не се интересуват и не изпитват положителни емоции; на много високи нива има нарастваща негативна емоция като тревожност или раздразнение. Хеб локализира OLA във възходящата ретикуларна



активираща система (RAS) и установява, че мозъчната кора има функция за създаване на обратна връзка, която в отговор на свръхвъзбуда може да деактивира или инхибира сензорните източници на възбуда чрез низходящи RAS. След първоначалната положителна реакция на новостта на ситуацията на сензорна депривация, ефектът от драстичен спад на интерес към стимула намалява възбудата на кортикалната нервна система, измерена чрез електроенцефалография (ЕЕГ). Основният стрес при дългосрочна сензорна депривация се дължи на понижена възбуда, която в будно състояние се преживява като скука. Въвеждането на дори безсмислени нови и променящи се стимули могат временно да облекчат стреса.

Биологичното разглеждане е ограничено в някои отношения. Мисловните модели, които отговарят за оценяване риска (фронталните дялове на мозъчната кора, най-вече левия фронтален лоб) допълват теорията за невро-химичната стимулация в зоните под кората на ЦНС. Не всички видове търсене на усещане включват риск. Желанието за доставяне на забавление, може да включва възбуда чрез сензорно или заместително преживяване, но няма да предизвика усещане за риск. Търсенето на усещане свързано предимно с търсенето на нови вътрешни или външни сензорни или фантастични преживявания, отколкото със социални преживявания. Търсачите на слаба сензорна стимулация са склонни да смятат подобни преживявания за рискови, например не участват като доброволци в експерименти за сензорна стимулация, въпреки финансовите стимули. Шофирането за търсещи силни усещания е шанс да изразят нуждата си от трепет и вълнение с риск от физическо увреждане или правно нарушение. Високите и ниските стойности не се различават при интерпретация на нивото на риск, но търсещите са по-склонни да приемат риска, докато избягващите са тенденциозно по-предпазливи. Търсачите на риск управляват колата си така че да е на по-близко разстояние до предната (опашка), докато избягващите риска спазват дистанция (Zuckerman & Aluja, 2015).

22. Краткосрочна и дългосрочна перспектива при самооценката на живота (*Cantril's Self-Anchoring Striving Scale; CSASS, Cantril, 1965*). Скалата е създадена от Хадли Кантрил и до този момент е използвана от множество изследователи със стотици хиляди участници като служи за бърза и обобщаваща оценка на благосъстоянието, което е в много отношения се разглежда многостранно, но е постигнат консенсус, че представлява континуум от преценки за начина на живот (обща оценка на удовлетворението от живота) и отчетливостта на конкретни емоции (положително или отрицателно е значението на ежедневните афекти). Различните мерки за благосъстояние осигуряват различни гледни точки за процеса, чрез който респондентите размишляват върху миналото си или за начина, по който преживяват ситуацияите от живота. Докато „настоящите“ и „бъдещите“ елементи на скалата могат да се разглеждат поотделно, двата елемента измерват едно от измеренията на благосъстоянието. Една отличителна стойност на скалата на Кантрил е фактът, че респондентът може да закотви общата си преценка въз основа на своята перспектива. Доколкото всеки респондент има своя собствена уникална перспектива, моделите, изведени на основа данните в глобален мащаб предполагат, че те могат да се групират групирана по смисъл в поне три отделни категории (типа), като се има предвид как мащабният континуум както за настоящата стълба, така и за стълбата на бъдещето се различават и спрямо други важни мерки, например ежедневните настроения и здравословни проблеми: 1) *Преуспяване* -



благосъстоянието е високо, последователно и самоподдържащо се на оптимални нива. Такъв тип респонденти имат положителни възгледи за настоящата си житейска ситуация (резултат 7+) и имат положителни възгледи за следващите пет години (резултат 8+). Те отчитат значително по-малко здравословни проблеми, по-малко дни, за които се отчита болничен отпуск, по-малко притеснения, стрес, тъга, гняв и повече щастие, наслада, интерес и уважение. 2) *Борба* – благосъстояние, което е умерено или непоследователно. Тези респонденти имат балансирани възгледи за настоящата си житейска ситуация или реалистично-песимистични възгледи за бъдещето си. Те или се борят в настоящето, или очакват да се борят в бъдеще (самооценките им са между 4 и 6). Те отчитат повече ежедневен стрес и притеснение за финансовото си положение в сравнение с „процъфтяващите“ респонденти, два пъти повече болнични дни, пушат по-често и по-рядко се хранят здравословно. 3) *Страдание* - благосъстояние, което отразява, че в живота си са изложени на висок риск. Тези респонденти имат лоши оценки за текущата си житейска ситуация (>4) и отрицателни възгледи за следващите пет години (>4). Те са по-склонни да съобщават, че им липсват основни храни и подслон, по-често изпитват физическа болка, много стрес, тревога, тъга и гняв. Те имат по-малък достъп до здравно осигуряване и болнични грижи, два пъти тежко боледуват в сравнение с „процъфтяващите“ респонденти.

23. Тъмната четворка (*The Short Dark Tetrad*, SD4, Paulhus et al., 2018). Терминът „Тъмната четворка“ се отнася до съзвездие от четири склонности, смятани за оцетяващи социалните отношения с другите. Определят се като устойчиви личностни променливи, които в клиничната практика се назовават с етикетите „нарцисизъм“, а именно, чувството за превъзходство и грандиозност, водеща до безкраен стремеж към подсилване на егото, всепоглъщащият мотив за преувеличен смисъл на собствена значимост и търсене на внимание. „Макиавелизъмът“ се определя като търсене на господство чрез машинации, стратегия и манипулиране на другите, себетитулуване, лидерство или преследване на власт, включително налагане чрез борба, за да се спечели правото да използват другите, въпреки тяхното несъгласие, циничен мироглед, липса на морал, предварително планиране на принуждаващи сценарии, изграждане на съюзи и опит да се поддържа положителна репутация чрез управление на фалшиви впечатления. „Психопатията“ е тип поведение преследващо и стремящо се да постигне залог с цената на междуличностни конфликти и пренебрегване на хармонични отношения с другите, характеризира се с импулсивност, необмислени действия, недостатъчен самоконтрол (т.е. неспособност за ограничаване на неподходящи пориви; когато е придружен от някакъв социално привлекателен атрибут, напр. интелигентност, привлекателност, атлетични способности, психопатичното поведение може да придобие по-малко вирулентна форма), тенденция към екстернализиране. За „сализма“ е присъщо удоволствие и вълнение от нараняването на другите, безчувственост или нарушена съпричастност. В мека форма тези черти означават, че хората се чувстват „специални“ (“feeling special”), „хитри“ (“been crafty”), „бунтари“ (“getting wild”) и „злонамерени“ (“getting mean”). Тези така наречени „тъмни“ променливи - макар се натрапват паралели с клинични разстройства - показват значителни различия в неклиничните проби; четирите показателя представят положителни взаимовръзки, понякога много съществени, а това припокриване може да доведе до погрешно приписване на емпирични



зависимости - например, невярно заключение, че нарцисизъмът е отговорен за високия резултат, когато психопатията всъщност е активната съставка (Paulhus & Jones, 2015; Paulhus, 2020).

24. Смисълът в живота (*Meaning in Life Questionnaire, MLQ*; Steger et al., 2006).

Дефиницията на смисъла на живота се определя от една страна като съгласуваност и целенасоченост, а от друга като „онтологичното значение на живота от гледна точка на преживяващия индивид“, които притежават вроден стремеж да намират смисъл и значение в живота им и неспособността да се постигне смисъл води до психологически стрес. Значението е съвкупност от променливи, свързани с растежа на личността, за които се смята, че осигуряват условията, от които възниква щастието. Има многообразие в перспективите относно това как да се постигне смисъл в живота. Тъй като няма универсално значение, което може да се побере цялото разнообразие на живота, всеки човек трябва да създаде смисъл в собствения си живот, независимо дали чрез преследване на важни цели или чрез развитие на последователен жизнен разказ. Чувството за житейски смисъл може да бъде постигнато чрез задоволяване на нуждите за лична ценност, цел, ефикасност и самоуважение, зависещо от ежедневно вземане на решения и действия, или надхвърляне на собствените възможности („трансцендиране на себе си“) с желание да се актуализира или постигне по-дълбоко чувство за смисъл. При създаването на смислен и автентичен начин на живот, фокусиран върху личностния растеж и психологическите сили, черпени не само от приятните емоции, резултатът е максимизиране на личния потенциал. По-малкото значение на живота е свързано с по-голяма депресия и тревожност, суицидни мисли и злоупотреба с наркотици, както и други форми на страдание, засилващи нуждата от лечение и възстановяване с помощта на психотерапия. Наличието на повече значение е положително свързано с удоволствието от работата, удовлетворението от живота и щастието, наред с други мерки за здравословно психологическо функциониране (Steger et al., 2006).

25. Чувство за хумор (*Humor Styles Questionnaire, HSQ*; Martin et al., 2003). Здравословното психологично функциониране е свързано с отличителна употреба на различни стилове хумор (напр. добронамерен, себеподценяващ се или заемащ перспективата на другите хумор). Хуморът се използва (а) за подобряване на себе си или (б) за подобряване на взаимоотношенията на човек с другите. Използването на хумор за повишаване на чувството за благополучие на другия, намаляване на конфликтите и укрепване на връзките между индивидите и повишаване на привлекателността на единия за другия. От друга страна, използването на хумор за подобряване на взаимоотношенията с другите се отнася до междуличностния хумор, който смазва колелата на комуникацията и позволява установяването на социални отношения с минимум конфликти, за повишаване на морала на членовете на групата, засилване на груповата сплотеност и идентичност, създават атмосфера на удоволствие, засилват груповите норми и т.н. Хуморът е освен форма за облекчаване на напрежението, също така и израз на злорадство и черен хумор, при който се осмиват несгоди, недостатъци, заплахи или потисничество, и става средство за отстояване на собствените чувства на непобедимост, контрол, майсторство или победа над ситуацията. Някои форми на хумор (напр. саркастичен, пренебрежителен или избягващ директното отношение хумор) всъщност могат да бъдат вредни за благополучието и отношенията в дадена общност. Тези широки функции на



хумора са причина за типични разлики в начините, по които се изразява (а) хумор, който е относително доброкачествен и добронамерен (т.е. толерантен и приемащ както себе си, така и другите), и (б) хумор, който е потенциално вреден или вреден, както за себе си, така и за нечии взаимоотношения с другите. По този начин хуморът може да се използва за подобряване на себе си по начин, който е толерантен и не е в ущърб на другите (хумор за повишаване на сплотеността и самочувствието), или може да бъде за сметка и в ущърб на взаимоотношенията с другите (агресивен хумор). Въпреки че приятелското дразнене и закачливото закачане на другите може да бъде начин за повишаване на сплотеността като съчетава по-доброкачествени форми на хумор, с по-агресивни форми, които са предназначени да омаловажават другите, макар и често под прикритието на игриво забавление. Този тип смесване на различни форми на хумор, когато се използва прекомерно, се предполага, че е потенциално вредно за благосъстоянието поради тенденцията му да отчуждава другите и да влошава важни взаимоотношения. Съответно хуморът може да бъде и за сметка и в ущърб и на себе си (саморазрушителен хумор). Последното използване на хумор се отнася до прекалено себеподценяващия се хумор или опити да привлечеш на своя страна или да получиш одобрението на другите, като правиш или казваш смешни неща за своя сметка. Това също включва използването на хумор като форма на отбранително отричане или средство за потискане на основните чувства, за да се поддържа приемането на другите. Самоунищожителният хумор се разглежда като потенциално вреден за благосъстоянието, когато се използва прекомерно, тъй като включва опорочаване на себе си и потискане на собствените емоционални нужди. Например, относително доброкачествените форми на хумора често могат да включват известна доза пренебрежение, например когато групи от приятели или колеги подобряват чувствата си за групова идентичност, сплотеност и благополучие като се подиграват с други групи или лица извън групата, които не са харесвани или представляват някаква заплаха за тях. Също така, добронамереният хумор може да включва внимателно и учтиво дразнене или закачливи шеги към хора от собствената група, което може да се разглежда като съдържащо някои леко агресивни елементи. По подобен начин относително доброкачествените форми на самоусъвършенстващ се хумор могат да включват извличане на някаква вътрешно удоволствие или забавление от наблюдението или представянето на позорното поражение на противници. Повраждебни употреби на хумор, които могат да навредят на важни отношения с другите, като приятели, членове на семейството и колеги. По същия начин себеунижението може да бъде компонент на доброкачествения хумор, използван за сближаване, тъй като хората, които са в състояние внимателно и сърдечно да се подиграват на собствените си грешки и които не приемат себе си твърде сериозно, могат да бъдат възприемани от другите като по-симпатични и по-малко заплашителни.

(1) Една от скалите обхваща добронамерения хумор и се отнася главно до склонността да се шегуваш с другите, да казваш остроумни неща, да разказваш забавни истории, да се смееш с други и да ги забавляваш, готовността да се участва в спонтанни остроумни закачки, за да развеселяват другите, да улесняват взаимоотношенията и да намаляват междуличностното напрежение, да успокояват другите, хумор, примесен с иронична самооценка да се казват забавни неща за себе си и да се показва, че самооценяващите се не се приемат прекалено на сериозно; (2) Скалата за себеизтъкващ хумора съдържа



стимули, отнасящи се до хумор, при който участниците могат да внесат промяна в перспективата, да поддържат хумористичен възглед за живота, често да се забавляват от несъответствията в живота, но най-вече при регулиране и справяне с емоциите, поддържането на хумористична перспектива дори в условията на стрес, за което се смята че позволява да се избегнат несгоди и негативни емоции, като същевременно се поддържа реалистична перспектива за потенциално неприятната ситуация. (3) Агресивната скала за хумор включва твърдения, отнасящи се до изразяване на сарказъм, хапливи закачки, използване на шеги за критикуване или манипулиране на други, посредством изтъкване на подразбираща се заплаха за подигравки, натрапчивото осмиване, без да се отчитат ефектите върху емоциите на другите, особено характерни за подигравки, „свалките“ или злепоставянето и охулването (напр. сексистки или расистки хумор), при които трудно човек може да се противопостави на импулса да изкаже смешни неща, които вероятно ще отчудят или уязвят други хора. (4) скалата за себеунизителен хумор се отнася до тенденциите да се използва хумор по прекалено самоунижаващ начин с цел да се привлече вниманието на другите върху собствените недостатъци, да се остави да бъде в основата на шегите на другите и да използва хумора като форма на отбранително отричане, за да скрие своите основни отрицателни чувства, позволявайки си да бъде „дупето“ на хумора на другите и да се смее заедно с другите, когато се почувстват осмивани или пренебрегвани, или за избягване на конструктивното решаване на проблеми. Въпреки че хората, които получават висок бал по това измерение на хумора, могат да се разглеждат като доста остроумни или забавни (например „класни клоуни“), в основата на тяхното използване на хумор стои елемент на емоционална нужда, избягване на ниско самочувствие (Martin et al., 2003).

26. Оптимизъм (*Life Orientation Test – Revised, LOT-R; Scheier et al., 1994*). Кратката скала за ориентацията в живота е оценка на обобщените очаквания за самооценяване с повече положителни или с отрицателни резултати. Хората се възприемат като ангажирани в усилията за преодоляване на несгоди за постигане на целите, стига очакванията им за евентуален успех да са достатъчно благоприятни. Когато съмненията им са твърде тежки, хората са по-склонни да се откажат от застрашените цели. Предполага се, че тези разлики в очакванията варират спрямо емоционалния опит. При достатъчно движение към желаните цели ефектът е положителен. Ако движението към желаните цели е достатъчно затруднено, емоционалният фон е отрицателен. *Оптимисти* са хора, които са склонни да имат постоянни положителни очаквания за своето бъдеще и се оценяват с високи резултати по тази скала; *песимистите* са хора, които са склонни да се оценяват по-ниско от гледна точка на крайните резултати и да поддържат по-негативно обогрени очаквания за бъдещето, неувереност в себе си, емоционална лабилност и притеснения за бъдещето. Всеки от тях се отнася до определен начин на реагиране на проблеми и стрес и дали проблемите се поставят на положително ориентирана плоскост, в най-добрата възможна светлина и как се търсят на скрити или потенциални ползи и смисъл за вземане на решения, когато възникнат трудности.

27. Чувство за близост и общност (*Loneliness-Community scale – short version, reversed UCLA; Russell, 1996*). Чувството за общност, взаимност и доверие в заобикалящите и близките хора се измерва като опозиция на самотата или отчуждението от социалните отношения. Не е изненадващо, че проблемните аспекти и качеството на



връзките с другите хора са основен фокус на психологическите изследвания. Някои проблеми на социалните отношения, напр. агресията, конкуренцията, тълпата и други негативни фактори в социалните отношения са подчертани, като се пренебрегват случаи, в които човек има чувството че е заобиколен от „твърде много“ хора и се чувства субективно „претъпкване“ и претоварване от присъствието на близки или непознати хора, като на другият край на континуума се поставят социалните отношения, които са „твърде малко“, а недостатъчността им означава, че се чувстват субективно „самотни“ или „изолирани“. Установено е, че самотата е свързана значително с такива характеристики на характера като по-ниска емоционална стабилност и интровертна нагласа. Що се отнася до последствията от самотата са установени редица силни връзки между баловете за самотата и приспособяването, благосъстоянието, депресията, прегарянето, свързано с работата и редица други сериозни индивидуални и социални проблеми, включително алкохолизъм, престъпно поведение на юношите, самоубийство, физическо заболяване и прекомерно използване на здравните услуги. Самотата е свързана с редица лични характеристики, включително ниско самочувствие, срамежливост, чувство на отчуждение, възприемане, че контрол не зависи от самите нас и вяра, че светът не е справедливо място, негативни емоции като скука, безпокойство, нещастие и недоволство от социалните отношения. Ниските резултати по скалата за общност отразяват чувството на социално неудовлетворение, изолация и хроничната липса на източници за взаимна подкрепа.

28. Отрицателни преживявания (*Negative Experiences Scale*, NES, Boyle et al., 2015). Негативните преживявания се разглеждат като отражение на междугрупова заплаха, преживяна при отрицателен контакт с членове извън групата, особено в полово смесени общности, каквито са образователните и други публични институции. Източникът на скалата за измерване се фокусира върху отношението между жените и мъжете, най-вече отношението на мъжете към жените, предразсъдъците и дискриминацията, свързани с обекти на предразсъдъци като половата принадлежност, идентичност и роля. И обратно, чрез отношението на жените към мъжете, които са продукт на предразсъдъци свързани не само с пола, но расата, сексуалната ориентация, националния произход и статус на дееспособност или инвалидизация. Реалистичните и символичните заплахи се разглеждат като предшественици на предразсъдъците, което се схваща като отрицателен афективен и оценъчен отговор на външните групи спрямо членове на дадена група. Четири вида заплахи се комбинират, за да се представят предразсъдъците: (1) реалистична заплаха, (2) символична заплаха, основана на ценностни разлики, (3) междугрупова тревожност, изпитана по време на социално взаимодействие с членове извън групата, и (4) негативни стереотипи на външната група. Със сигурност загрижеността за групиране извън групата, както и силата и значението на хетеросексуалните връзки, допринасят за вероятността мъжете и жените често да се тревожат при взаимодействие помежду си и да са загрижени да не бъдат отхвърлени, осмивани, да се възползват от тях или да попаднат в неловки ситуации, от които да се чувстват изложени на презрение или смутени емоционално.

Стереотипите обикновено не се схващат като заплахи, но много негативни стереотипи са свързани с чувство на такава. Стереотипите служат като основа за оформяне на очаквания относно поведението на членовете на стереотипни групи и ако стереотипите



на външните групи са отрицателни, те генерират очаквания за негативно поведение, което лесно може да породи чувство на заплахата. Отрицателният контакт засилва негативните стереотипи и увеличава тревожността относно взаимодействието с мъжете. В допълнение, отрицателният контакт е много вероятно да събуди или засили опасенията относно разликите в личната ценност и междугруповия достъп до ценни ресурси, особено в емоционален смисъл като подкрепа, разбиране, съпричастие и защита. Стереотипните мъжки черти на насилник също могат да се разглеждат като прости последици от по-голямата сила и статус на мъжете или като присъщи мъжки атрибути, характеристики, които поражда харесване или неприязън, и възприемани като естествени продукти на биологията и положението на мъжете в мрежата от социално господство. Както приемането на патриархата, така и възприеманата зависимост на жените от мъжете вероятно ще доведат до приемане на възгледа, че основната функция на жените е като сексуални подчинени. Отношението към женската сексуалност може да бъде свързано с отношението към мъжете като цяло, като приемането на сексуална подчиненост се свързва с по-позитивно отношение към мъжете. Имиджа на отношенията между половете в средствата за масова информация могат да окажат влияние върху отношението към мъжете у някои жени и то да е подчертано отрицателно, като последствие от това, че медиите упражняват „символично унищожение“ като систематично омаловажават и осъждат жените, които се еманципират или възприемат по-специфична роля в сексуалните отношения, представяйки ги като подходящи само за традиционни роли и на тази основа изключват различните от медийното съдържание. Средствата за масова информация често представят отношенията между половете като игра, в която винаги има губещ и в която печалбите на жените се извличат за сметка на мъжете, а нагласите и ценностите на традиционните жени се идеализират. Освен това жените се представят като секс обекти, а мъжете като сексуални хищници. Например възрастните и децата, които често гледат телевизия, са по-сексистки настроени от тези, които гледат понякога или рядко. По този начин възприятията на жените за заплахите на мъжете за жените, както и отношението на жените към мъжете се влияят от приемането на подобни образи на жените. Директно измерване на женските вярвания относно съществуването и произхода на половите различия в чертите и социалното положение, разпределението на властта между половете, зависимост от мъжете и възприеманата отговорност за по-ниската сила и престиж на жените спрямо мъжете. Ако се смята, че половите различия в статуса са вродени, тогава те вероятно не се разглеждат като основа за харесване или отхвърляне. Измерването на отрицателните преживявания на самооценяващите се и от двата пола са отражение на съществуването и произхода на половите различия, особености в ориентацията и социалното положение, засяга приемането на различията в статута и разликите в контрола, който упражняват върху ситуацията, особено когато заемат ролята на жертва. Отрицателните преживявания, свързани с мъжете (или жените) водят до намаляване на самочувствието и деформират възприемането на лична морална стойност, меродавни са също така и за конфликтни различията в убежденията в какви роли да се въплъщават мъжете и жените, така че очакваната им лична ценност да не е в подценена позиция.

29. Реален и виртуален тормоз сред връстници (*European Bullying Intervention Project Questionnaire*, EBIPQ, González-Cabrera et al., 2020; *CyberBullying* –



CyberVictimization Scale, CBCVS, Palladino et al., 2015). Най-често срещаните форми на насилие в училище са тормозът и кибертормозът. И двата вида се извършват умишлено, поддържат се във времето и се появяват в ситуации с асиметрия на властовите отношения в групата (класа, випуска). Насилието в училищни условия е обект на изследване през последните пет десетилетия поради общото признаване на тежките му последици за благосъстоянието на хората и увредата, която причинява върху физическото и психологическото им здраве. Тормозът се счита за конструктор от първостепенна важност (глобален фактор) и е концептуално дефиниран чрез различни видове поведения: физическо, словесно, релационно и кибертормоз. Тормозът съдържа елементите на умишленост, повторение и асиметрия на властта. Най-често се среща под формата сплашване или унизително отношение към ученик от връстник (или от група връстници), които възнамеряват да причинят вреда с поведението си, било то физическо, словесно или социално (пряко или косвено), което продължава за дълъг период от време. Неравенството във властта между насилника (или насилниците) и жертвата (или жертвите) е това, което прави невъзможно жертвите да се защитят. Кибертормозът обикновено е анонимен, продължителен и вездесъщ като ефект. Кибертормозът може да се измерва като една от формите на поведение на тормоз: следвайки определението за тормоз, учениците отговарят на глобален въпрос за това дали са били (кибер) жертви на други или са (кибер) тормозили други през последните няколко месеца в мащаб, вариращ от „никога“ до „много пъти седмично“, в зависимост от това какво средство се използва – в Интернет или чрез социални мрежи от мобилен телефон. Този мащаб функционира както като непрекъсната, така и като прагова мярка за класифициране на тестваните и използва две нива на тежест: случайни и по-сериозни случаи. Кибертормозът е строго свързан с традиционния тормоз и се определя от същите критерии. Вторият подход измерва кибертормоза чрез скали с множество елементи. Счита се, че индексите корелират силно с тези при традиционния тормоз. При този подход кибертормозът се дефинира от различни видове поведения: релационен кибертормоз, сложни технически атаки, тормоз от мобилни телефони, тормоз в интернет и т.н. Съществува класификация, основана на характера на атаката: вербално поведение (например телефонни обаждания, текстови съобщения и имейли); визуално поведение (например публикуване на компрометиращи, смущаващи снимки и видеоклипове); по-сложни атаки, основани на кражба на самоличност (например разкриване на лична информация с помощта на акаунт на друго лице); и поведение на маргинализация, при което ясно се определя кой да спада и кой – не към дадена група (напр. умишлено изключване на потребител от онлайн група, форум и др.). При пострадалите жертви на тормоз се отчита спад във физическото и психическото здраве, те получават по-малко социална подкрепа от страна на връстниците си, отколкото тези, които не са жертви на тормоз. Да бъдеш жертва на тормоз през последните училищни години (16–18 години) води до по-големи увреждания в почти всички аспекти на ежедневно функциониране. Жертвите на тормоз са два пъти по-склонни да изпитват негативни емоции в сравнение с тези, които не са, независимо от здравословното им състояние, пола и възрастта. Значението на подкрепата в групата от връстници в тази фаза на юношеството и склонността на жертвите да не търсят помощ, за разлика от по-младите от тях, са фактори, които могат да допринесат за по-сериозното увреждане на физическото и психологично благосъстояние, самочувствие,



самостоятелност и взаимоотношенията с родителите и живота въкъщи. В сравнение с момчетата, момичетата показват по-значителен спад на физическите и емоционални аспекти на личното благополучие, ако са ставали обект или жертва на кибертормоз.

30. Пристрастеност към електронни устройства (*Brief Electronic Devices Addiction Scale, BEDAS-6m*; Andreassen et al., 2012). По отношение на пристрастяването към интернет е под въпрос дали хората се пристрастяват към платформата или към съдържанието на интернет. Социалните мрежи и игрите в мрежа са вид онлайн активност, при която преобладават от една страна имейлите и текстовите съобщения, а от друга развитието на аватар за участие в различни формати и нива на игра. Социалните мрежи, поддържани от електронните устройства, са най-популярни сред подрастващите, които се използват предимно за поддържане на вече установени офлайн мрежи или за разширяването им, които за много хора са важни от гледна точка на академични и професионални възможности. Предполага се, че продължителното поддържане на такива мрежи с цел например привличане на интимен партньор, нови приятели или последователи, може да обясни защо някои индивиди използват на електронните си устройства не само профила си в социалните мрежи прекомерно много поради чувствителността към възнаграждение и наказание (отпадане и понижаване на статуса на активност), но също така от невро-химична гледна точка се обуславя от един и същи емоционална система, която подсилва прекомерната употребата с алкохол и наркотици, лошият сън, които могат да навредят значително на академичните резултати.

ИЗТОЧНИЦИ:

1. Фердинандов, К. (2021). 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., (2021). 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. Anderson, J. L., Sellbom, M., & Salekin, R. T. (2018). Utility of the Personality Inventory for DSM-5– Brief Form (PID-5-BF) in the Measurement of Maladaptive Personality and Psychopathology. *Assessment, 25*, 5, 596-607.
4. Balgiu, B. (2020). Meaning in Life Questionnaire: Factor Structure and Gender Invariance in a Romanian Undergraduates Sample. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 12*(2), 132-147.
5. Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity Reviews, 5*, 523.
6. Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance*. London: Sage.
7. Baumstarck, K., Alessandrini, M., Hamidou, Z., Auquier, P., Leroy, T., & Boyer, L. (2017). Assessment of coping: a new french four-factor structure of the brief COPE inventory. *Health and quality of life outcomes, 15*, 1, 8.



8. Bobbio, A., & Manganelli, A. M. (2011). Measuring social desirability responding. A short version of Paulhus' BIDR 6. *Tpm - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 18, 2, 117-135.
9. Boyle, G. J., Saklofske, D. H., & Matthews, G. (2015). *Measures of personality and social psychological constructs*, Elsevier Academic Press.
10. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
11. Cantril, H., & Free, L. A. (1962). *Hopes and fears for self and country: The self-anchoring striving scale in cross-cultural research*. Princeton, N.J..
12. Cantril, H. (1965). *The patterns of human concern*. New Brunswick: Rutgers University Press.
13. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
14. 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.
15. Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245-266.
16. Clark, L., Watson, D. (1986). Diurnal variation in mood: Interaction with daily events and personality. *Paper presented at the meeting of the American Psychological Association*, Washington, DC.
17. Cox, C. M. (1926). Genetic studies of genius: Vol. 2. *The early mental traits of three hundred geniuses*. Stanford, CA: Stanford University Press.
18. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
19. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
20. Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113, 3, 492-51
21. Credé, M. (2018). What Shall We Do About Grit? A Critical Review of What We Know and What We Don't Know. *Educational Researcher*, 47, 9, 606-61
22. Csikszentmihalyi, M., Larson, R. (1987). Validity and Reliability of the Experience-Sampling Method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526-536.
23. Demorest, A., Popovska, A., & Dabova, M. (2012). The role of scripts in personal consistency and individual differences. *Journal of Personality*, 80, 187-218.
24. Demorest, A., Alexander, I. (1992). Affective scripts as organizers of personal experience. *Journal of Personality*, 60, 645-663.
25. Diener, E., Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117.
26. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71-75.



27. 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.
28. Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 58, 2, 87–104.
29. Doron, J., Trouillet, R., Gana, K., Boiché, J., Neveu, D., & Ninot, G. (2014). Examination of the hierarchical structure of the brief COPE in a French sample: empirical and theoretical convergences. *Journal of Personality Assessment*, 96, 5, 567–75.
30. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 6, 1087-110
31. 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.
32. 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.
33. Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1-5.
34. Frijda, N., Kuipers, P., Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality Social Psychology*, 57, 212–228.
35. Galton, F. (1892). *Hereditary Genius: An inquiry into its laws and consequences*. London: Macmillan.
36. Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 1, 26-42.
37. Goldsmith, R. E. (1994). Creative style and personality theory, In Kirton, M.J. (Ed), *Adaptors and Innovators: Styles of Creativity and Problem Solving, Revised edition*, Routledge, London
38. González-Cabrera, J., Sánchez-Álvarez, N., Calvete, E., León-Mejía, A., Orue, I., & Machimbarrena, J. M. (2020). Psychometric properties of the triangulated version of the European Bullying Intervention Project Questionnaire: Prevalence across seven roles. *Psychology in the Schools*, 57, 1, 78-90.
39. Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 38, 5, 581-6.
40. 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.
41. Gross, J. J., Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
42. Gross, J. J., John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 2, 435-448.
43. 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, 170-19



44. Gross, J. J., John, O., Richards, J. (2000). The dissociation of emotion expression from emotion experience: A personality perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 712–726.
45. 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.
46. Gross, J. J., Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Gross, J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 3–24, New York, NY: Guilford.
47. 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.
48. Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. Snyder, J. Simpson, & J. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*, 13–35, American Psychological Association.
49. Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., & Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development*, 67, 360–374.
50. Hart, C. Ritchie, T., Hepper, E. Gebauer, J. (2015). The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form (BIDR-16). *Sage Open*, 5, 4.
51. 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., Stefenel, D., Suryani, A.O., Tair, E., Villieux, A. (2015). Socially desirable responding: Enhancement and denial in 20 countries. *Cross-cultural Research*, 49, 227-249.
52. Hofmans, J., Kuppens, P., & Allik, J. (2008). Is short in length short in content? An examination of the domain representation of the Ten Item Personality Inventory scales in Dutch language. *Personality and Individual Differences*, 45, 8, 750-755.
53. Hofstede, G. H., McCrae, R. R. (2004). Personality and culture revisited: Linking traits and dimensions of culture. *Cross-Cultural Research*, 38, 52–88.
54. Horney, K. (1951). *Neurosis and human growth*. London: Routledge.
55. Howe, M. J. A. (1999). *Genius explained*. New York: Cambridge University Press.
56. James, W. (1907). *The energies of men*. *Science*, 25, 321–332.
57. John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 6, 1301-1334.
58. Iveniuk, J., Laumann, E. O., Waite, L. J., McClintock, M. K., Tiedt, A. (2014). Personality Measures in the National Social Life, Health, and Aging Project. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(8), 117 – 124.
59. Kahle, L. R., Kulka, R. A., & Klingel, D. M. (1980). Low adolescent self-esteem leads to multiple interpersonal problems: A test of social-adaptation theory. *Journal of Personality & Social Psychology*, 39, 496–502.



60. Kahneman, D., Tversky, A. (1982). The Simulation Heuristic. In Kahneman, D., Slovic, P., Tversky, A. (Eds.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*, 201-210, Cambridge, MA: Cambridge University Press.
61. Kapsou, M., Panayiotou, G., Kokkinos, C. M., & Demetriou, A. G. (2010). Dimensionality of coping: An empirical contribution to the construct validation of the Brief-COPE with a Greek-speaking sample. *Journal of Health Psychology*, 15, 215–229.
62. 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.
63. King, L. A., & Emmons, R. A. (1991). Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict, and control. *European Journal of Personality*, 5, 2, 131-150.
64. Kirton, M. J. (1984). Adaptors and innovators — why new initiatives get blocked, *Long Range Planning*, 17, 2, 137-143.
65. Kirton, M. J. (1994). A theory of cognitive style, in Kirton, M.J. (Ed), *Adaptors and Innovators: Styles of creativity and Problem Solving*, Revised edition, Routledge, London.
66. 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.
67. Kitayama, S. (2001). Culture and emotion. *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 3134-3139.
68. Krueger, R. F., Derringer, J., Markon, K. E., Watson, D., & Skodol, A. E. (2012). Initial construction of a maladaptive personality trait model and inventory for DSM-5. *Psychological Medicine*, 42, 1879-1890.
69. 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)*. American Psychiatric Association.
70. Krueger, R. F., & Markon, K. E. (2014). The role of the DSM–5 personality trait model in moving toward a quantitative and empirically based approach to classifying personality and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 477–501.
71. Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-140.
72. Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195–205.
73. Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: Int. Univ. Press.
74. Magai, C., & McFadden, S. H. (1995). *The role of emotions in social and personality development: History, theory, and research*. New York: Plenum Press.
75. Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 362–37
76. Magai, C., & McFadden, S. H. (1995). *Emotions, personality, and psychotherapy. The role of emotions in social and personality development: History, theory, and research*. Plenum Press.
77. May, R. (1994). Contributions of existential psychotherapy. In R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Eds.), *Existence* (pp. 37–91). Northvale, NJ: Jason Aronson. (Original work published 1958).



78. Markus, H., Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
79. Markus, H. R., Kitayama, S., & Vandenbos, G. R. (1996). The mutual interactions of culture and emotion. *Psychiatric Services*, 47, 225-226.
80. 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.
81. Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 6, 925-937.
82. McDowell, I. & Praught, E. (1982). On the measurement of happiness: An examination of the Bradburn Scale in the Canada Health Survey. *American Journal of Epidemiology*, 116, 949-958.
83. McCrae, R. R., & Costa, P T.. Jr. (1985). Openness to experience. In R. Hogan & W. H. Jones (Eds.). *Perspectives in personality* (Vol. pp. 145-172). Greenwich. JAI Press.
84. McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
85. McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60, 2, 175-215.
86. McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr., de Lima, M. P., Simões, A., Ostendorf, F., & Angleitner, A., et al. (1999). Age differences in personality across the adult life span: Parallels in five cultures. *Developmental Psychology*, 35, 466-477.
87. McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. Oxford, England: Van Nostrand.
88. McClelland, D. C. (1985). How motives, skills, and values determine what people do. *American Psychologist*, 40, 812-825.
89. McClelland, D. C., Koestner, R., & Weinberger, J. (1992). *How do selfattributed and implicit motives differ?* New York: Cambridge University Press.
90. McCrae, R. R., Terracciano, A., Rus, V. S., Zupančič, A., & Podobnik, N. (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 3, 547-56
91. McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *The Profile of Mood States*, San Diego, CA: EDITS.
92. Mesquita, B., Frijda, N. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 112, 179- 204.
93. Mesquita, B., Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: A context for interpreting emotional experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 777-793.
94. Mischel, W. (1968). *Personality and assessment*. New York: Wiley.
95. Miyamoto, Y., Ryff, C. (2011). Cultural differences in the dialectical and non-dialectical emotional styles and their implications for health. *Cognition and Emotion*, 25(1), 22-39.
96. Miyamoto, Y., Ma, X., Wilken, (2017). Cultural variation in pro-positive versus balanced systems of emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 15, 27-32.
97. Monzani, D., Steca, P., Greco, A., D'Addario, M., Cappelletti, E., & Pancani, L. (2015). The Situational Version of the Brief COPE: Dimensionality and Relationships With Goal-Related Variables. *Europe's journal of psychology*, 11, 2, 295-310.



98. Moriwaki, S. Y. (1974). The affect balance scale: a validity study with aged samples. *Journal of Gerontology*, 29, 1, 73-8.
99. Muller, L., & Spitz, E. (2003). Multidimensional assessment of coping: Validation of the Brief COPE among French population. *Encephale*, 29, 507–518.
100. Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47, 403–417.
101. 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.
102. Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 381–387.
103. Osgood, C., Suci, G., Tannenbaum, P. (1957). *The Measurement of Meaning*, Urbana: University of Illinois Press.
104. Osgood, C. (1962). Studies on the generality of affective meaning systems. *American Psychologist*, 17, 10 – 28.
105. Palladino, B. E., Nocentini, A., Menesini, E. (2015). Psychometric Properties of the Florence CyberBullying-CyberVictimization Scales. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 2, 112-119.
106. Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164 – 172.
107. Pavot, W., Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137–152.
108. Pedersen, P. (2004). *110 experiences for multicultural learning*, pp. 38-39, Washington, DC: APA.
109. Philippot, P., & Feldman, R. S. (2004). *The regulation of emotion*. Mahwah, N.J: L. Erlbaum.
110. Paulhus, D. L. (1991). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, & P. R. Shaver (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (Vol. 1; pp. 17–59). San Diego, CA: Academic Press.
111. Paulhus, D. L., & Jones, D. N. (2015). Measures of dark personalities. In G. J. Boyle, D. H. Saklofske, & G. Matthews (Eds.), *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 562-594). San Diego, CA: Academic Press.
112. 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.
113. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Introduction: Strengths of courage. In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp. 197–212). Oxford, England: Oxford University Press.
114. Pressman, S. D., & Cohen, S. (2012). Positive emotion word use and longevity in famous deceased psychologists. *Health Psychology*, 31, 297–305.
115. Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.



116. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 181–256). New York: McGraw-Hill.
117. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
118. Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68, 160–167.
119. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ, USA: Princeton University Press. (Revised edition: Middletown, CT, USA: Wesleyan University Press, 1989).
120. Ryans, D. G. (1939). The measurement of persistence: An historical review. *Psychological Bulletin*, 36, 715–739.
121. Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40.
122. Russell, J. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 39, 1161 – 1178.
123. Russell, J., Barrett, L. F. (1999). Core Affect, Prototypical Emotional Episodes, and Other Things Called Emotion: Dissecting the Elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 805 – 819.
124. Scheff, T. J. (1988). Shame and conformity: The deference-emotion system. *American Sociological Review*, 53, 395-406.
125. 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.
126. Shaver, P., Schwartz, J. (1984). Prototypes and Examples of Fear, Sadness, Anger, Happiness, and Love. *Paper presented at Society of Experimental Social Psychology Meetings*, Snowbird, Utah.
127. Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380–1393.
128. Scheier, M. S., Fenigstein, A., & Buss, A. H. Selfawareness and physical aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1974, 10, 264-273.
129. Schütz, A. (1998). Assertive, offensive, protective, and defensive styles of self-presentation: A taxonomy. *The Journal of Psychology*, 132, 611-628.
130. Schmid, P. F. (2005). Authenticity and alienation: Towards an understanding of the person beyond the categories of order and disorder. In S. Joseph & R. Worsley (Eds.), *Person-centred psychopathology* (pp. 75– 90). Ross-on-Wye, England: PCCS Books.
131. 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.
132. Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with



- psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 6, 1380-1393.
133. Shields, S. A. (1987). Women, men, and the dilemma of emotion. Shaver, P. and Hendrick, C. (Eds), *Review of Personality and Social Psychology*, Vol. 7, pp. 229-250, Sage Publications, Beverly Hills, CA.
 134. 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.
 135. 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. *Journal of Research in Personality*, 68, 69-8
 136. Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*, pp. 679–687, New York: Oxford University Press.
 137. 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.
 138. Steger, M.F., & Kashdan, T.B. (2007). Stability and specificity of Meaning in Life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179.
 139. Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The Meaningful Life in Japan and the United States: Levels and correlates of Meaning in Life. *Journal of Research in Personality*, 42, 660-678.
 140. Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199- 228.
 141. Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *Journal of Positive Psychology*, 6, 173-180.
 142. Steptoe, A., Wardle, J., & Marmot, M. (2005). Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 102, 6508–6512.
 143. Steptoe, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). Positive affect and psychobiological processes relevant to health. *Journal of Personality*, 77, 1747–1776.
 144. Srivastava, S., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1041–1053.
 145. Suh, E., & Oishi, S. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 2.
 146. 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). *Applied Psychology Health and Well Being*, 6, 3, 251-279.
 147. Svebak, S. (1996). The development of the sense of humor questionnaire: From SHQ to SHQ-6. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9, 341–36
 148. Thimm, J. C., Jordan, S., & Bach, B. (January 01, 2016). The Personality Inventory for DSM-5 Short Form (PID-5-SF): psychometric properties and association with big five traits and pathological beliefs in a Norwegian population. *Bmc Psychology*, 4, 1, 6



149. Tomkins, S., Demos, V. (1995). *Exploring affect: The Selected Writings of Silvan S. Tomkins*, Cambridge University Press.
150. Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Self-conscious emotions: Where self and emotion meet. In C. Sedikides & S. Spence (Eds.), *The self in social psychology. Frontiers of social psychology series*. New York: Psychology Press.
151. Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18, 3–8.
152. Tversky, A., Kahneman, D. (1973). Availability: A Heuristic for Judging Frequency and Probability. *Cognitive psychology*, 5, 207-232.
153. van Hemert, D. A., van de Vijver, F. J. R., Poortinga, Y. H., & Georgas, J. (2002). Structural and functional equivalence of the Eysenck Personality Questionnaire within and between countries. *Personality and Individual Differences*, 33, 1229-1249.
154. Weiss, A., Adams, M. J., & King, J. E. (2011). Happy orangutans live longer lives. *Biology Letters*, 7, 872–874.
155. Watson, D., Clark, L. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 55, 465 – 590.
156. Watson, D., Tellegen, A. (1985). Towards a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219 – 235.
157. Willingham, W. W. (1985). *Success in college: The role of personal qualities and academic ability*. New York: College Entrance Examination Board.
158. Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. New York: International Universities Press.
159. Winner, E. (1996). *Gifted children: Myths and realities*. New York: Basic Books.
160. 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.
161. Wood, S. A., & Hampson, S. E. (2005). Measuring the Big Five with single items using a bipolar response scale. *European Journal of Personality*, 19, 373-390.
162. Whitley, B. E. (1983). Sex role orientation and self-esteem: A critical meta-analytic review. *Journal of Personality & Social Psychology*, 44, 765–778.
163. 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.
164. Zevon, M., Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: An idiographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 111-122.
165. Zuckerman, M. & Aluja, A. (2015). Measures of Sensation Seeking, In Boyle, G. J., Saklofske, D. H., & Matthews, G. (Eds.) *Measures of personality and social psychological constructs*, pp. 366. Elsevier Academic Press.