



КАКВО ТИ ПОМАГА И ПРЕЧИ ДА СЕ ЧУВСТВАШ ДОБРЕ?

МЕТОДИКА ЗА САМООЦЕНКА НА:	АДАПТИРАНИ НА ОСНОВАТА НА:	БРОЙ СТИМУЛИ
1. БАЛАНС В ЕМОЦИИТЕ	Affective Balance Scale (Bradburn, 1969)	10
2. ЧЕРТИ НА ЛИЧНОСТТА	Big Five Inventory-10+ (Rammstedt & John, 2007)	12
3. ПОДХОДИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА	Brief-COPE Scale (Carver, 1997)	28
4. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form (Hart et al., 2011)	16
5. ПРЕУСПЯВАНЕ	Brief Inventory of Thriving (Su et al., 2014)	10

Резултатите са достъпни на: <https://testrain.info/download/feelgood.xls>

ЗНАЧЕНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛИТЕ

1. **Емоционален баланс** (Affective Balance Scale, ABS, Bradburn, 1969, Diener et al., 2010). Емоционалният баланс (**AB**) е резултат от разликата между отчетената продължителност на положителни (**PA**) и на отрицателни емоции (**NA**): $AB = (PA - NA)$. Когато емоционалният баланс е в референтните граници от - 4,3 до 10,5 това означава или лек дисбаланс в равновесието между положителни и отрицателни емоции или лек превес на положителните над отрицателните. Ако резултатът е по-висок от 10,5 то емоционалният баланс също е нарушен в полза на прекалено положителни преживявания. Този индекс измерва противоположната функция, наречена “*общо смущение в настроенията*“ (Total Mood Disturbance, $TMD = NA - PA$; McNair et al., 1971) в случаи когато личният резултат е по-нисък от - 4,3.

2. **Черти на личността** (Big Five Inventory - 10, BFI-10, Rammstedt & John, 2007). „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 етиктират с мнемоничния акроним „**ОСЕАН**“ и общите черти в модела се описват най-често като:
а) **Непредубеденост (O)**, когато резултатът е в референтните граници от 7.5 до 12 това е насока за изразена отвореност на ума към нов или различен опит, нужда и търсене на разнообразие в преживяванията; ако индексът е много висок, в случая по-висок от 12, вероятността това да се дължи на странности, необичайни вярвания и други, е много голяма и обратно – при по-нисък от референтния диапазон, крайният резултат е насока за стеснени от собствените предразсъдъци общи възгледи за света, тесногърдие и прекалено предоверяване на собствения вкус поради липса на пластичност в начина на



мислене); б) *Съвестност* (**C**, когато личният резултат е в рамките на посочения диапазон насочва за съобразяване със и спазване на нормите, умение за отлагане на удовлетворението; вероятността ниските стойности, в случая под долната референтна граница от 6.9 вероятността това да се дължи на безотговорност, невъздържаност и търсене на рискове е висока; твърде високите стойности, в случая над 11.7 са насока за натрапчиви състояния на тревога от безредието, нетолерантност към хаоса, прекалена педантичност и вискателност, вторачване в детайлите, доверчива лоялност към вишестоящите и авторитети); в) *Екстраверсия* (**E**, нормалните резултати – от 6 до 12 в случая са насока за енергичност, настоятелност, влиятелност, виталност и общителност; вероятността ниските стойности по този индекс, под 6, да се дължат на отчуждение, ограничения върху изразяването на емоциите, оттегляне, липса на настроение, потиснатост и избягване на близост е голяма; над 12 са знак за твърде много бърливост и желание за упражняване на контрол върху ситуациите, нужда от това да заемаш центъра на вниманието, особено в присъствието на голяма компания); г) *Сърдечност* (**A**, нормалните показатели, от 8 до 12.6 са насока за добре развито чувство за общност и съпричастие; ако индексът е нисък, под 8, вероятността това да се дължи на склонност към противопоставяне, манипулативност, измамничество, коравосърдечност и враждебност е голяма и обратно, над 12.6 са знак за прекалена съпричастност, неомислена жертвоготовност и преувеличена или лицемерна загриженост); д) *Емоционална стабилност* (**N**, вероятността ниските индекси, под 6.8, да се дължат на тревожна нервност, податливост на отрицателни афекти и несигурност е голяма, а твърде високите да са свидетелство за непукизъм и прекалена самоувереност в собствената издръжливост; 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).

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. Първият вид социална желателност се обозначава с термина *самозаблудно себеизтъкване* (**SDE**, *α-изкривяване*, Self-Deception Enhancement). Чрез индекса SDE се оценява степента, до която самооценяващите дават *несъзнателно* преувеличени стойности за своята компетентност и разумност, според предубеждение участниците да си вярват, че са носители на високо ценени и желани качества, които много *рядко се срещат, често се изтъкват*, и са свидетелство за това как дадения човек се себевъзприема като нещо по-добро от това, което е всъщност – личен резултат в рамките на посочения диапазон от 2.6 до 4.1 са най-често срещани; за твърде самоуверен резултат се смята този, който надхвърля 4.1, който е насока за т.нар. „положителна илюзия“ – човек декларира, че твърде много си вярва, че се чувства добре и всичко в живота се нарежда само според положителните очаквания. Вторият компонент на SDR осветлява *манипулиране на впечатленията* за себе си (**IM**, *γ-изкривяване*, Impression Management), което е съзнателно и чрез което се поддържа и управлява доверието и уважението на другите. Установено е, че за редица примери самооценяващите се



избягват да признаят различни прояви на недостатъци, които *често се срещат, рядко се признават*, на тях се гледа критично или се осъждат от повечето хора. Чрез индекса IM могат да се измерят не само доколко умишлено участниците в едно допитване се представят по преиначен начин пред някаква реална или въображаема публика (всеки резултат, който надхвърля или е под референтните граници от 2.9 до 4.6), която ценят и им служи за оправна точка на моралност, но и колко са откровени в самооценката си (всеки резултат, който попада в диапазона от 2.9 до 4.6).

3. 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 **ефективни** най-често се посочват следните (*Важно!* Всеки индивидуален резултат, получен за подходи, попадащи в посочения диапазон, е насока за реалистично самооценяване, прекалено високите стойности се отчитат като опит за изопачаване):

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 нечий 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 отвлечане 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 натоваща емоция, 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 адаптивна в едни случаи, но може да стане нефункционална, ако на нея се разчита дълго време, когато други стратегии изглеждат са по-ползени или подходящи за ситуацията.

4. Преуспяване (*Brief Inventory of Thriving*, BIT, Su et al., 2014). Преуспяването 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 (от 2.9 до 4.6) 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 (Diener et al. 2017). 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. Ниските стойности (под 2.9) са насока за различни емоционални и социални затруднения, ниско самочувствие, отчуждение от общността и чувство за неуспех в живота.



ИЗТОЧНИЦИ:

- Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity Reviews*, 5, 523.
- Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance*. London: Sage.
- 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.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- 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.
- 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.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245–266.
- 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.
- Cox, C. M. (1926). Genetic studies of genius: Vol. 2. *The early mental traits of three hundred geniuses*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- 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.
- 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.
- De, C. E., Verbeke, L., van, A. M., Van, D. H. P. T., & De, C. B. (2019). The DSM-5 Trait Measure in a Psychiatric Sample of Late Adolescents and Emerging Adults : Structure, Reliability, and Validity. *Journal of Personality Disorders*, 33, 1.
- 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.
- 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.
- 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.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 1, 26-42.
- 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



- 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.
- 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.
- Hart, C. Ritchie, T., Hepper, E. Gebauer, J. (2015). The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form (BIDR-16). *Sage Open*, 5, 4.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-140.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195–205.
- Magai, C., & McFadden, S. H. (1995). *The role of emotions in social and personality development: History, theory, and research*. New York: Plenum Press.
- 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.
- 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.
- 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.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60, 2, 175-215.
- 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.
- 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



- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *The Profile of Mood States*, San Diego, CA: EDITS.
- 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.
- Moriwaki, S. Y. (1974). The affect balance scale: a validity study with aged samples. *Journal of Gerontology*, 29, 1, 73-8.
- Muller, L., & Spitz, E. (2003). Multidimensional assessment of coping: Validation of the Brief COPE among French population. *Encephale*, 29, 507–518.
- 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.
- 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.
- 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.
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41, 1, 203-212.
- Schütz, A. (1998). Assertive, offensive, protective, and defensive styles of self-presentation: A taxonomy. *The Journal of Psychology*, 132, 611-628.
- 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
- 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.
- Steptoe, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). Positive affect and psychobiological processes relevant to health. *Journal of Personality*, 77, 1747–1776.
- 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.
- 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.
- Weiss, A., Adams, M. J., & King, J. E. (2011). Happy orangutans live longer lives. *Biology Letters*, 7, 872–874.

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