

## Изследване „Какво те кара да се чувстваш добре и как го постигаш?“

№	МЕТОДИКА ЗА СМООЦЕНКА	ИЗТОЧНИК	БРОЙ ТВЪРДЕНИЯ
1.	ЕМОЦИОНАЛЕН БАЛАНС	Affective Balance Scale (ABS, Bardburn, 1969)	10
2.	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ ЖИВОТА	Satisfaction with life Scale (SWLS, Diener et al., 1985)	5
3.	ИЗДРЪЖЛИВОСТ НА ИЗПИТАНИЯ	Brief Resilience Scale (BRS, Smith et al., 2008)	6
4.	ПЕТ ЧЕРТИ НА ЛИЧНОСТТА	Ten-Item Personality Inventory (TIPI; Goslin et al., 2003)	10*
5.	ЕМОЦИОНАЛНА РЕГУЛАЦИЯ	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ, Gross & John, 2003)	10
6.	ЧУВСТВИТЕЛНОСТ КЪМ ЛИЧНИТЕ ПРЕЖИВЯВАНИЯ, МНЕНИЕТО НА ДРУГИТЕ И ПРИТЕСНИТЕЛНОСТ	Private self-consciousness, Public self-consciousness & Social anxiety Scale (SCS, Fenigstein et al., 1975)	15
7.	ЕМОЦИОНАЛНА ИЗРАЗИТЕЛНОСТ	Berkeley Expressivity Questionnaire (BEQ, Gross & John, 1997)	16
8.	ПРОТИВОРЕЧИЕ В ИЗРАЗЯВАНЕ НА ЕМОЦИИ	Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire – SV (King & Emmons, 1991)	12
9.	СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	Social Desirability-Gamma Short Scale (KSE-G, Nießen et al., 2019)	6
10.	ПОДХОДИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА	Brief Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief-COPE Scale, Carver, 1997)	28
11.	СМИСЪЛЪТ В ЖИВОТА	Meaning in Life Questionnaire (MILQ, Steger et al., 2006)	10*
12.	ТЪМНАТА ЧЕТВОРКА	The Short Dark Tetrad (SD4, Paulhus, 2020)	28*
13.	АВТЕНТИЧНОСТ	Authenticity Scale (AS, Wood et al., 2008)	12
14.	СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	The Balanced Inventory of Desirable Responding - Brief Form (BIDR-BF, Hart et al., 2015)	6
15.	ПРЕУСПЯВАНЕ	Brief Inventory of Thriving (BIT, Su et al., 2014)	10
16.	ПОСТОЯНСТВО И ОТДАДЕНОСТ НА ЖИТЕЙСКИ ЦЕЛИ	Short grit Scale (GRIT-S; Duckworth & Quinn, 2009)	12

\* Три нови адаптации на методики, подложени на апробиране (тест-ретест процедури).

Вариант на български език: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=0964JOJpAE-8jK3t87tITbk0x2HoYu5Mn0pFmvx7QbZUNK42OFIBRDZVNjIWOENLWDBJMEJOQTZJVS4u>

Вариант на английски език: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=0964JOJpAE-8jK3t87tITbk0x2HoYu5Mn0pFmvx7QbZURUwwSEdaTkIKNzZHNjIIVFFBU0hXVkozQi4u>

Резултати от изследването: <https://testrain.info/download/reflections.xls>

## ПРИМЕРЕН ПРОФИЛ

Показатели	hvala	NB	Долна	Горна	Миним.	Максим.
Положителни емоции	19,0	N	11,4	20,6	5	25
Отрицателни емоции	17,0	N	8,4	17,4	5	25
Емоционален баланс	2,0	N	-4,4	10,7	-20	20
Удовлетворение от живота	30,0	H	16,5	29,9	5	35
Издръжливост на изпитания	2,7	N	2,2	3,9	1	5
Непредубеденост	12,0	N	7,5	12,0	5	14
Съвестност	6,0	L	6,8	11,7	5	14
Енергичност	13,0	H	6,1	11,9	5	14
Сърдечност	10,0	N	8,1	12,6	5	14
Стабилност	10,0	N	6,6	12,2	5	14
Преоценка на емоциите	5,0	N	2,5	5,6	1	7
Потискане на емоциите	1,8	L	1,9	4,6	1	7
Чувствителност към своите преживявания	5,0	H	2,4	4,1	1	5
Чувствителност към одобрението на другите	3,8	N	2,1	4,2	1	5
Притеснителност	3,2	N	1,6	3,6	1	5
Изразяване на положителни емоции	4,8	H	2,7	4,5	1	5
Изразяване на отрицателни емоции	3,5	H	1,9	3,3	1	5
Сила на изразяването на емоции	3,3	N	1,8	3,8	1	5
Противоречие в изразяването на емоции	1,4	N	1,4	3,4	1	5
Преувеличаване на положителни качества	4,3	N	2,6	4,5	1	5
Прикриване на отрицателни качества	1,7	N	0,8	2,7	1	5
Активно справяне	8,0	H	4,3	7,9	2	10
Преосмисляне	7,0	N	3,2	7,7	2	10
Планиране	8,0	N	4,7	8,1	2	10
Разсейване на вниманието	8,0	H	4,3	7,8	2	10
Хумор	5,0	N	3,9	7,7	2	10
Приемане на проблема	4,0	L	4,7	8,2	2	10
Обръщане към религията	3,0	N	2,7	6,5	2	10
Проветряване на емоциите	7,0	N	4,0	7,3	2	10
Търсене на емоционална подкрепа	8,0	H	3,3	7,1	2	10
Търсене на конкретна помощ	8,0	H	3,3	7,3	2	10
Отричане на проблема	2,0	L	2,3	5,9	2	10
Употреба на опии	2,0	N	1,5	4,8	2	10
Пасивно примирение	2,0	L	2,3	5,6	2	10
Самообвиняване	4,0	N	3,1	7,2	2	10
Ефективни подходи за справяне	3,1	N	2,2	4,0	1	8
Неефективни подходи за справяне	2,4	N	1,8	3,1	1	8
Наличие на смисъл в живота	27,0	H	11,5	26,7	5	35
Търсене на смисъл в живота	34,0	H	7,9	27,0	5	35
Лукавство	2,1	L	3,1	5,6	1	7
Самохвалство	5,0	H	2,7	4,9	1	7
Бунтарство	2,3	N	1,9	4,3	1	7
Злоба	2,3	N	1,6	4,1	1	7
Автентично съществуване	20,0	N	15,3	25,2	7	28
Отчуждаване от себе си	17,0	H	5,3	16,3	7	28
Приемане на външно влияние	12,0	N	5,8	17,0	7	28
Себеизтъкване	3,0	N	2,3	4,3	1	5
Преиначаване	1,0	N	0,9	2,6	1	5
Преуспяване	3,8	N	2,9	4,6	1	5
Непостоянство на интересите	33,0	H	12,2	28,1	7	42
Посвещение на усилията	23,0	N	19,7	36,4	7	42

NB: N – резултатът е в референтните граници; H – по-висок от референтните граници; L – по-нисък от референтните граници.

## ЗНАЧЕНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛИТЕ И НАСОКИ ЗА ТЪЛКУВАНЕТО ИМ

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 – например 4,3 до 10,5 (N) 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 (H) то емоционалният баланс също е нарушен в полза на прекалено положителни преживявания. Този индекс измерва противоположната функция, наречена „*общо смущение в настроението*“ (Total Mood Disturbance,  $TMD = NA - PA$ ; McNair et al., 1971) в случай когато личният резултат е по-нисък от – 4,3 (L).

2. **Удовлетворение от живота** (*Satisfaction with life Scale*, 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 по-щастливите 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).

3. **Издръжливост на изпитания** (*Brief Resilience Scale*; 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.

4. **Черти на личността** (Goslin et al., 2003). „Големите пет“ индекса отразяват индивидуални различия и поведенчески черти според модела FFM („Five Factors Model“, McCrae & John, 1992, McCrae et al., 2005; въпросникът е съкратена версия на BFI-44, John & Srivastava, 1999). Показателите се използват за отразяване на това каква е *преобладаващата настройка* на личното поведение, т.е. отразяват универсални взаимовръзки между биологичен темперамент, културни специфики и особености, произтичащи от социализацията на тази наследственост и са условия, определящи по характерен начин свободата на изборите при вземане на решения в реален контекст (Iveniuk et al., 2014). Традиционно се етиктират с мнемоничния акроним „OCEAN“ 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 като гняв, презрение и отвращение, а „C“ може да представлява чувството на вина или защитното избягване на вината и сродни емоции (Magai & McFadden, 1995). Чертите според модела FFM се описват със следните наименования:

а) *Непредубеденост* (O, е насока за изразена отвореност на ума към нов или различен опит, нужда и търсене на разнообразие в преживяванията; ако индексът е много висок, 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 да се дължи на безотговорност, невъздържаност и търсене на рискове е висока; твърде високите стойности, 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 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; крайни точки над границите са знак за твърде много бърливост и желание за упражняване на контрол върху ситуацията, нужда от това да заемаш центъра на вниманието, особено в присъствието на голяма компания);

г) *Сърдечност* (A, нормалните показатели са насока за добре развито чувство за общност и съпричастие; ако индексът е нисък, вероятността това да се дължи на склонност към противопоставяне, манипулативност, измамничество, коравосърдечност и враждебност е голяма и обратно, над нормата са знак за прекалена съпричастност, необмислена жертвоготовност и преувеличена или лицемерна загриженост);

д) *Емоционална стабилност* (N, вероятността ниските индекси 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).

**5. Емоционална регулация** (*Emotion Regulation Questionnaire*; 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 задушават 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).

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

**7. Емоционална изразителност** (*Berkeley Expressivity Questionnaire*; 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 подskalата *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.

**8. Противоречие в изразяването на емоции** (*Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire*; 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).

**9. Социална желателност.** (*Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form, BIRD-SF*; Hart et al., 2015; *Social Desirability–Gamma Short Scale, KSE-G*, Nießen et al., 2019). 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 изглеждате добре и да избягвате да изглеждате 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.

**10. 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 поэтапно 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 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 натоваращите 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 изглеждат са по-поллезни или подходящи за ситуацията.

### **11. 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 ежедневното 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).

**12. 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 машиниции, 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 „садизма“ 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).

**13. Автентичност.** (*Authenticity Scale*; 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 изневерят на себе си (Harter et al., 1996; Neff & Harter, 2002; Wood et al., 2008).

**14. Преуспяване.** (*Brief Inventory of Thriving*, 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.

**15. 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 (Ryans, 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 въплъщава 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 съвършенство 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.

#### ИЗТОЧНИЦИ:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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..
- 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.
- 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.
- 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
- 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
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71-75.
- 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.
- 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
- 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.
- 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.
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1-5.
- Frijda, N., Kuipers, P., Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality Social Psychology*, 57, 212-228.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 1, 26-42.
- 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.
- Gross, J. J., Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- 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.
- 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
- 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.
- 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.

- Gross, J. J., Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Gross, J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 3–24, New York, NY: Guilford.
- 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.
- 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.
- Hart, C. Ritchie, T., Hepper, E. Gebauer, J. (2015). The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form (BIDR-16). *Sage Open*, 5, 4.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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).
- 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.
- 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.

- 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.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164 – 172.
- Pavot, W., Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137–152.
- Philippot, P., & Feldman, R. S. (2004). *The regulation of emotion*. Mahwah, N.J: L. Erlbaum.
- 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.
- 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.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2012). Positive emotion word use and longevity in famous deceased psychologists. *Health Psychology*, 31, 297–305.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ, USA: Princeton University Press. (Revised edition: Middletown, CT, USA: Wesleyan University Press, 1989).
- Ryans, D. G. (1939). The measurement of persistence: An historical review. *Psychological Bulletin*, 36, 715–739.
- 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.
- 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
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18, 3–8.
- Tversky, A., Kahneman, D. (1973). Availability: A Heuristic for Judging Frequency and Probability. *Cognitive psychology*, 5, 207-232.

- 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.
- Weiss, A., Adams, M. J., & King, J. E. (2011). Happy orangutans live longer lives. *Biology Letters*, 7, 872-874.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baiouisis, 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.
- 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.
- Whitley, B. E. (1983). Sex role orientation and self-esteem: A critical meta-analytic review. *Journal of Personality & Social Psychology*, 44, 765-778.
- Zevon, M., Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: An idiographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 111-122.

**Превод, дизайн на апробацията, статистическа обработка и нормиране:** Красен Фердинандов, магистър по клинична и консултативна психология, училищен психолог при СМГ „Паисий Хилендарски“, ул. „Искър“ 61, 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](https://www.researchgate.net/profile/Krasen_Ferdinandov)