



РАЗПОЗНАВАШ ЛИ ДОБРЕ ЕМОЦИИ И КАК СЕ ЧУВСТВАШ КАТО ЦЯЛО?

ВЪПРОСНИК	ИЗТОЧНИК	БРОЙ ВЪПРОСИ
1. РАЗПОЗНАВАНЕ НА ЕМОЦИИ	<i>Facial emotions recognition task</i> (Ekman & Friesen, 1975)	6
2. БАЛАНС В ЕМОЦИИТЕ	<i>Affective Balance Scale</i> (Bradburn, 1969)	10
3. ЧЕРТИ НА ЛИЧНОСТТА	<i>Big Six Inventory-12</i> (Rammstedt & John, 2007)	12
4. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	<i>The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form</i> (Hart et al., 2011)	16
5. ПРЕУСПЯВАНЕ	<i>Brief Inventory of Thriving</i> (Su et al., 2014)	10

Връзка към допитването: <https://forms.office.com/r/v3NniXkx41>

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

ЗНАЧЕНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛИТЕ

1. **Разпознаване на емоции** (*Facial Emotions Recognition Test, FERT*, Ekman & Friesen, 1975). Пол Екман, съвместно с Алън Фрийзън създават универсална система за лицево разпознаване на белезите на настъпваща, разгърната или отминаваща емоция. Тази класификация обхваща 4 първични (от семейството или спектъра на радостта, гнева, страха и тъгата, Kemper, 1987) и 3 от 4-те основни емоции (от семейството на учудването, отвращението и срама, Tomkins). Шестте специфични изражения на някои от емоциите могат да бъдат забелязани на заснетите през 1973 година лица на Пол Екман и съпругата му Мери Ан Мейсън, докато работят върху проекта за разчитане на универсални емоции. Крайният резултат отчита броят на разпознатите на фотографиите емоции. Колкото по-голям е индивидуалният резултат от 50%-ят претеглен шанс (изчислява се по формулата $p=R/T$, където **R** - брой разпознати, а **T** - общ брой снимки), толкова по-умело се разпознават първични и основни емоции.

2. **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 настроението“ (*Total Mood Disturbance, TMD = NA - PA*; McNair et al., 1971) в случаи когато личният резултат е по-нисък от - 4,3.

3. **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, 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 етикетират 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)*, 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 възискателност, вторачване в детайлите, доверчива лоялност към висшестоящите 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, необмислена 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).

4. Социална желателност. (*Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form, BIRD-SF, Hart et al., 2015*). Социално желателното реагиране (SDR) при хората е част от стил на самооценка с два аспекта:

а) Първият вид социална желателност се обозначава с термина *самоаблудно себеизтъкване (SDE, α-изкривяване, Self-Deception Enhancement, Paulhus, 1991)*. 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, но често са повод за изтъкване* на свои положителни качества, защото са свидетелство за това как дадения човек се себевъзприема като нещо по-добро от това, което е всъщност (Schütz, 1998). Резултати в диапазона от 2.6 до 4.1 са най-често срещани; за твърде самоуверен резултат се смята този, който надхвърля 4.1, насока за т.нар. „положителна илюзия“ – даден човек по този начин декларира, че твърде много си вярва, че се чувства повече от добре, че всичко в живота му е следствие от серия разумни преценки и се нарежда според положителните му очаквания (Taylor et al., 2003).

б) Вторият компонент на SDR осветлява *манипулиране на впечатленията* за себе си (*IM, γ-изкривяване, Impression Management, Paulhus, 1991*), което е съзнателно и чрез което се поддържа и управляват впечатленията на другите, насочва се преценката с цел да се избегне критика, за да се поддържа доверие и уважение. Установено е, че за редица примери самооценяващите се избягват да признаят различни прояви на недостатъци, които *се срещат често, но 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 от 2.9 до 4.6).

5. Преуспяване (*Brief Inventory of Thriving*, ВІТ, 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 издръжливост на изпитания или собственото психично благополучие (Carver, 1998), как поддържат самоуважението си и доколко гледат на бъдещето с оптимизъм (Diener et al. 2017). Хора с по-високо общо чувство за благополучие живеят по-дълго (Weiss et al., 2011) и поддържат високоефективна имунна система (Barak, 2006). 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. 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. Високите показатели (от 2.9 до 4.6) удостоверяват, освен чувство за принадлежност към по-голямо цяло, също така и това, че самооценяващият се по балансиран начин осъзнава доколко е целенасочен и смислен животът като цяло, че заниманията и интересите към различни неща и дейности са източник на истинско удовлетворение. 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.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- 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.
- 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.
- Ekman, P., Friesen, W. (1975). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Hart, C. Ritchie, T., Hepper, E. Gebauer, J. (2015). The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form (BIDR-16). *Sage Open*, 5, 4.
- 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.
- 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., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60, 2, 175-215.
- 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.
- Moriwaki, S. Y. (1974). The affect balance scale: a validity study with aged samples. *Journal of Gerontology*, 29, 1, 73-8.
- 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.
- 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.
- 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.
- Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M., & McDowell, N. K. (2003). Portrait of the self-enhancer: Well adjusted and well liked or maladjusted and friendless?. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 1, 165-176.
- Tomkins, S., Demos, V. (1995). *Exploring affect: The Selected Writings of Silvan S. Tomkins*, Cambridge University Press
- 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