



ДОПИТВАНЕ НА ТЕМА „КОИ СА ТВОИТЕ СИЛНИ И СЛАБИ СТРАНИ?“

ВЪПРОСНИЦИ	ИЗТОЧНИК	БРОЙ ВЪПРОСИ
1. ПЕТ ЧЕРТИ НА ЛИЧНОСТТА	<i>Big Five Inventory-2-S</i> (Soto & John, 2017)	30
2. ЛИЧНИ ЗАТРУДНЕНИЯ	<i>The Personality Inventory For DSM-5 Brief Form</i> (Krueger et al., 2013)	25
3. СОЦИАЛНА ЖЕЛАТЕЛНОСТ	<i>The Balanced Inventory of Desirable Responding Short Form</i> (Hart et al., 2011)	16
4. ПРЕУСПЯВАНЕ	<i>Brief Inventory of Thriving</i> (Su et al., 2014)	10

Връзка към допитването: <https://forms.office.com/r/X55wR7F09e>

Резултатите са достъпни на: <https://testrain.info/download/feedback2.xls>

Важно! Резултатите могат да се сравняват и оценяват чрез референтните граници за *нормалното отклонение* (долна ↔ горна), които са определени на база около 69% от 2283 попълвания (на 1. и 3.), 1654 (на 2.) и 3435 (на 4.).

ПРИМЕРЕН ПРОФИЛ

Показатели	hvala	NB	Долна граница	Горна граница	Миним. стойност	Максим. стойност
Непредубеденост	4,33	N	2,87	4,34	1	5
Съвестност	3,83	N	2,94	4,39	1	5
Екстраверсия	4,33	H	2,65	4,06	1	5
Сърдечност	4,67	N	3,52	4,79	1	5
Стабилност	4,67	H	2,23	4,01	1	5
Лични затруднения	0,36	L	0,36	1,42	0	3
Отрицателни емоции	0,20	L	0,43	1,89	0	3
Отчуждение	0,00	L	0,09	1,40	0	3
Антагонизъм	0,20	N	0,03	1,39	0	3
Невъздържаност	1,20	N	0,13	1,52	0	3
Странности	0,20	L	0,31	1,72	0	3
Изтъкване	3,88	N	2,57	4,07	1	5
Откровеност	3,88	N	2,84	4,42	1	5
Преуспяване	4,30	N	2,95	4,59	1	5

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



КРАТКО ОПИСАНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛИТЕ

1. Черти на личността (Big Five Inventory; Soto & John, 2017): „„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 етикат 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 2.9 до 4.4 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 4.4, 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 2.9 вероятността това да се дължи на безотговорност, невъздържаност и търсене на рискове е висока; твърде високите стойности, в случая над 4.4 са насока за натрапчиви състояния на тревога от безредието, нетолерантност към хаоса, прекалена педантичност и възискателност, вторачване в детайлите, доверчива лоялност към вишестоящите и авторитети);

в) *Екстраверсия (E)*, нормалните резултати – от 2.7 до 4.1 в случая са насока за енергичност, настоятелност, влиятелност, виталност и общителност; вероятността ниските стойности по този индекс, под 2.7, да се дължат на отчуждение, ограничения върху изразяването на емоциите, оттегляне, липса на настроение, потиснатост и избягване на близост е голяма; над 4.1 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 3.5 до 4.8 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 4.8 са знак за прекалена съпричастност, необмислена жертвоготовност и преувеличена или лицемерна загриженост);

д) *Емоционална стабилност (N)*, вероятността ниските индекси, под 2.2, да се дължат на тревожна нервност, податливост на отрицателни афекти и несигурност е голяма, а твърде високите, над 4.0 са свидетелство за непукизъм или прекалена самоувереност в собствената емоционална издръжливост; De Caluwe et al., 2019).

2. Личностни затруднения (The Personality Inventory For DSM-5-Brief Form, PID-5-BF, Krueger et al., 2013). Тази кратка скала е замислена да идентифицира специфични дезадаптивни личностни измерения, попадащи в рамките на петте широки черти на личността (“OCEAN”), доказани чрез модела FFM (“Five Factors Model”), с фокус върху полюсите, т.е. крайностите в индексите, които се отнасят до смущения и затруднения в характера. Например *интровертността* (в случая отчуждение, „detachment“) се определя от поведение на социално отдръпване, загуба на интерес от общуване и липса на емоционални преживявания и е отсъствие на екстраверсия („E“ според FFM). *Антагонизъм* („antagonism“, над 6.8 точки в крайния резултат) се дефинира от тенденцията да се демонстрират отношения, които са в ошърб на другите и съдържат потенциал да създадат конфликт на интереси, нужди или очаквания и се предполага,



че липсва добросърдечност („А“). *Импулсивността* (“disinhibition”, над 7.5 точки) се определя от поведение, в което отчетливо могат да се наблюдават безотговорност, прибрзаност при поемане и необмислени рискови решения, в което отчетливо липсва добросъвестност („С“). *Отрицателните емоции* („negative affectivity“, над 9.4 точки) се определя като тенденция да се преживява предимно отрицателни емоции и чувства, повлияни от стресиращи преживявания и се дължи на недостатъчна емоционална стабилност (“N”). Странният характер („psychoticism“, над 8.5 точки) се определя като ексцентрично поведение и завладяващи необичайни представи и вярвания; може да се предскаже от твърде високите стойности за отворен ум („O“). Има само две изключения, които не се засягат от скалата – връзката между хистрионния характер и „E“ (примери за типична за крайната екстраверсия са прекомерната емоционалност и натрапчивото търсене на внимание) и асоциацията между obsесивно-компулсивните смущения и „С“, например проява на прекалена заетост с работа, подреденост, перфекционизъм и свръх-контрол върху обстоятелствата. Обединени в един показател петте вида лични проблеми са насока за наличието (над 35 точки) или отсъствието (под 9 точки) на житейски „затруднения“.

3. 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 *самозаблудно 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).

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 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, 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.
- 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.
- 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.
- Krueger, R. F., Derringer, J., Markon, K. E., Watson, D., & Skodol, A. E. (2012). Initial construction of a maladaptive personality trait model and inventory for DSM-5. *Psychological Medicine*, 42, 1879-1890.
- Krueger, R.F., Derringer, J., Markon, K.E., Watson, D., Skodol, A.E. (2013). *The Personality Inventory for DSM-5 Brief Form (PID-5-BF)*. American Psychiatric Association.
- 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
- 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.
- 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. In: *Journal of Research in Personality*, 68, 69-81.
- 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.
- Weiss, A., Adams, M. J., & King, J. E. (2011). Happy orangutans live longer lives. *Biology Letters*, 7, 872–874.

Други актуални изследвания: <https://testrain.info/download/surveys.pdf>

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, krasferdinandov@gmail.com, https://www.researchgate.net/profile/Krasen_Ferdinandov