

СТЪПКА 1

Оцени с число от 1 до 5 (например 1 – не съответства, 2 – отчасти, а 5 – напълно) колко точно примерите описват каква е житейската ти ориентация.

1	В несигурни времена обикновено очаквам най-доброто.	
2	Лесно ми е да се отпусна.	
3	Ако нещо може да потръгне зле за мен, така и става.	
4	Винаги гледам оптимистично на бъдещето си.	
5	Радвам приятелите си много.	
6	Важно е да продължавам все така да работя добре.	
7	Едва ли мога да очаквам нещата да станат по моят начин.	
8	Не се разстройвам толкова лесно.	
9	Не се надявам да ми се случат добри неща.	
10	Като цяло очаквам повече добри отколкото лоши неща да ми се случват.	

СТЪПКА 2

Оцени с число от 1 до 7 (1 – не съответства въобще, 2 – отчасти, а 7 – напълно) колко точно примерите описват как се отнасяш към себе си.

1.	Мисля, че е по-добре човек да бъде себе си, отколкото да се стреми към известност.	
2.	Не знам как се чувствам.	
3.	Мнението на другите ми влияе много силно.	
4.	Правя това, което другите ми казват да правя.	
5.	Чувствам, че трябва да правя това, което другите ми казват да правя.	
6.	Другите ми въздействат значително.	
7.	Чувствам се като че ли не се познавам много добре.	
8.	Стоя зад това, в което вярвам.	
9.	Наясно съм със себе си.	
10	Чувствам, че не съм във връзка със себе си.	
11.	Живея в съгласие с ценностите и вярванията ми.	
12.	Чувствам, че се отчуждавам от себе си.	

СТЪПКА 3

Оцени с число от 1 до 5 (например 1 – не съответства, а 5 – напълно)
колко точно примерите *твое* чувство за хумор.

1	Когато има хора около мен, не се смея или шегувам с тях.	
2	Ако чувствам, че ме обзема потиснато настроение, се развеселявам с хумор.	
3	Ако някой допусне грешка, се шегувам с това.	
4	Позволявам на хората да се смеят или забавляват за моя сметка повече от необходимото.	
5	Идва ми отвътре и не влагам много усилия да накарам другите хора да се смеят.	
6	Дори и когато няма други хора около мен се забавлявам наум с абсурдите от живота.	
7	Не познавам хора, които да са се обиждали или да се чувстват наранени от шегите ми.	
8	С охота позволявам да се принизя, ако това ще разсмее семейството или приятелите ми.	
9	Избягвам да разсмивам хората като разказвам смешни истории за себе си.	
10	Когато се чувствам нещастно, за да ми стане по-добре, обикновено си мисля за забавни неща.	
11	Докато се шегуваме и се смеем, не ме интересува как хората правят така, че хуморът да е забавен.	
12	Опитвам се хората да ме харесат и приемат, като ги разсмивам с мои слабости, гафове и грешки.	
13	Смеем се и се шегуваме много, когато съм заедно с най-близките ми приятели.	
14	Моите забавни възгледи за живота ме пазят да не се разстройвам или натъжавам твърде много.	
15	Не одобрявам хората да използват хумора, за да критикуват или да се подиграват на другите.	
16	Никога не разказвам забавни истории, в които да изтъквам и осмивам недостатъците си.	
17	Обикновено не обичам да разказвам шеги или да забавлявам хората.	
18	Когато ми е самотно и тъжно, полагам усилия да измисля нещо забавно, за да се развеселя.	
19	Когато си мисля за нещо забавно, не мога да спра да се смея, дори да не подхожда на ситуацията.	
20	Прекалявам, когато се опитвам да се шегувам със смешни истории за слабостите си.	
21	Радва ме да разсмивам и развеселявам хората.	
22	Когато се натъжа или разстроя, губя чувството си за хумор.	
23	Не ми е забавно, дори и когато всички около мен не спират да се смеят.	
24	Когато съм с приятели или семейството си, аз съм човека, с когото се шегуват и забавляват.	
25	Не се шегуваме, когато съм заедно с приятелите ми.	
26	От опит знам, че да си помислиш и за забавните страни на ситуацията помага да се реши проблема.	
27	Ако не харесвам никакви хора, присмивам им се или ги дразня и подценявам, за да ми е забавно.	
28	Ако имам проблем или се чувствам нещастно, се прикривам толкова добре с шеги, че дори и най-близките ми не могат да разберат как се чувствам.	
29	Когато съм с други хора, не мога да измисля какви остроумни неща да им кажа.	
30	Не ми е нужно да съм с други хора, за да се посмеем – и без тях си намирам с какво да се забавлявам.	
31	Дори и нещо да ми много забавно, няма да се засмея или пошегувам, ако това ще нарани човека.	
32	Моят начин да поддържам добрия дух на близките си е да ги оставям да се шегуват за моя сметка.	

СТЪПКА 4

Оцени с число от 1 до 5 (например 1 – не съответства, а 5 – напълно)
колко точно примерите *твоя начин на живот*.

1	Смуствам се и мълча, когато има други хора около мен.	
2	Проявявам съпричастие и нежност.	
3	Живея неорганизирано.	
4	Много се тревожа.	
5	Вълнувам се от изкуство, музика и литература.	
6	Обикновено аз водя, а другите ме следват и слушат.	
7	Държа се грубо с хората около мен.	
8	Трудно ми е дори да започна да върша каквото и да е.	
9	Лесно се натъждавам и потискам.	
10	Слабо ме интересуват абстрактни проблеми.	
11	Кипя от енергия.	
12	Смятам, че другите хора заслужават най-доброто.	
13	На мен може да се разчита.	
14	Емоциите ми са стабилни, трудно се разстройвам.	
15	Мисля по оригинален начин и създавам нови идеи.	
16	Държа се непринудено и се сближавам лесно.	
17	Отнасям се студено и с безразличие към другите.	
18	Поддържам всичко около мен чисто и подредено.	
19	Нервите ми са спокойни, издържат на напрежение.	
20	Не се интересувам от изкуство.	
21	Оставям другите да поемат инициативата.	
22	Отнасям се с уважение към другите хора.	
23	Занимавам със задачите си, докато не завърша всичко.	
24	Чувствам, че животът ми е сигурен и спокоен.	
25	Мисля по сложен и задълбочен начин.	
26	Нямам толкова енергия, колкото другите.	
27	Другите хора са виновни за всичките ми проблеми.	
28	Не ми пука кой знае колко какво се случва около мен.	
29	Лесно се гневя и разстройвам.	
30	Не творя особено много.	

СТЪПКА 5

Оцени с число от 1 до 5 (например 1 – не съответства, 2 – отчасти, а 5 – напълно) колко точно примерите описват *преценките ти за себе си*.

1	Не си признавам напълно откровено всичко пред себе си.	
2	Наясно съм защо харесвам нещо.	
3	Трудно ми е да възпирам мислите, които ме смущават.	
4	Никога не съжалявам за решенията си.	
5	Пропускам доста възможности, защото не мога да си събера ума.	
6	Всичко, което правя, е разумно.	
7	Вярвам в своите преценки.	
8	Наумя ли си нещо, другите няма как да ме разубедят.	
9	Лъжа, ако е необходимо.	
10.	Когато сгреша в нещо, не крия, а признавам.	
11.	Случвало се е да се възползвам от другите.	
12.	Вместо да простя и забравя, правя всичко, за да си върна на тези, които ми вредят.	
13.	Говоря лоши неща за приятели зад гърба им.	
14.	Избягвам да слушам, когато чуя, че някакви хора си говорят лични неща.	
15.	Не вземам неща, които не ми принадлежат.	
16.	Не обръщам внимание на слухове за неща, които не ме засягат.	

СТЪПКА 6

Оцени с число от 1 до 5 (например 1 – никога, 2 – рядко, 3 – понякога, 4 – често, 5 – постоянно) колко точно примерите описват *как се чувстваш*.

1	Имам ясна цел в живота.	
2	Гледам оптимистично на бъдещето.	
3	Животът ми ме удовлетворява.	
4	Чувствам се добре.	
5	Това, което правя в живота ми, е добро и си заслужава.	
6	Намисля ли нещо, правя го успешно.	
7	Постигам повечето от целите си.	
8	Чувствам, че когато правя нещо, се изпълвам с енергия.	
9	Има хора, които ме ценят като личност.	
10	Имам чувство за принадлежност към моята общност.	

ПОЛ: ♂ ♀

ВЪЗРАСТ:

ВРЕМЕ ЗА ПОПЪЛВАНЕ:

: (минути, секунди)