

СТЪПКА 1

Оцени с число от 1 до 7 (1 – не съответства, 1 – отчасти, а 7 – напълно) колко точно примерите описват как другите хора се отнасят към теб.

1	... възприемат ме като по-низше същество.	
2	... тормозят ме словесно.	
3	... надсмиват ми се.	
4	... манипулират ме.	
5	... отхвърлят ме.	
6	... насилват ме сексуално.	
7	... обиждат пола ми.	
8	... заплашват ме.	
9	... нараняват ме физически.	
10	... експлоатират ме.	
11	... насилват ме да правя неща, които не искам.	
12	... критикуват ме несправедливо.	
13	... показват ми, че не ме искат.	
14	... изнудват ме емоционално.	
15	... подценяват ме.	
16	... унижават ме.	
17	... не се отнасят равностойно с мен.	
18	... игнорират ме.	

СТЪПКА 2

Оцени с число от 1 до 5 (например 0 – не съответства, 1 – отчасти, а 5 – напълно) колко точно примерите описват преценките ти за себе си.

1	Първите ми впечатления винаги се оказват верни.	
2	Винаги съм наясно какви неща харесвам.	
3	Наумя ли си нещо, другите няма как да ме разубедят.	
4	Владея напълно съдбата.	
5	Никога не съжалявам за решенията си.	
6	Всичко, което правя, е разумно.	
7	Вярвам в своите преценки.	
8	Дори и някои хора да не ме харесват, това не е проблем за мен.	
9	Лъжа, ако е необходимо.	
10.	Случвало ми се е да се възползвам от другите.	
11.	Винаги спазвам законите, дори и да няма изгледи да ме хванат.	
12.	Случвало се е да кажа нещо лошо за приятели, без те да го знаят.	
13.	Никога не си хвърлям боклука, където ми падне.	
14.	Правя неща, за които другите не знаят.	
15.	Понякога отсъствам „по болест“ без наистина да е така.	
16.	Имам някои наистина смущаващи навици.	

СТЪПКА 3

Оцени с число от 1 до 5 (например 0 – не съответства, 1 – отчасти, а 5 – напълно) колко точно примерите описват *под каква форма се упражнява виртуален тормоз върху теб от твои съученици, познати или приятели.*

1	Заплашителни и/или обидни електронни съобщения, <i>sms</i> -и и други.	
2	Заплахи и/или обиди в Интернет (сайтове, чатове, блогове, влогове, социални мрежи и т.н.).	
3	Заплашителни и/или обидни <i>e</i> -мейли.	
4	Снимки, видео, текст, свързани с неудобна или много лична информация, споделени чрез мобилно устройство.	
5	Снимки, видео клипове, заплашителни и/или обидни телефонни разговори.	
6	Свързани с насилие снимки, видео клипове, текстове, споделени в интернет.	
7	Телефонни обаждания, свързани с неприятни слухове или погрешно представена информация.	
8	Снимки, видео клипове и/или описания на неудобни ситуации, публикувани в Интернет.	
9	Извличане на лични данни (снимки, видео клипове, пароли, история на посещения в сайтове и други), за да се използват повторно.	
10	Писане на съобщения или коментари в онлайн група, които са извън темата.	
11	Отнемане на лична информация (снимки, видео клипове, текст и др.), за да се използва повторно в Интернет.	
12	Пускане на слухове и/или клюки в Интернет пространството.	
13	Кражба на пароли, профили за електронна поща, портали, социални мрежи и т.н.	
14	Злонамерено изключване от чат-форуми, социални мрежи, онлайн групи.	
15	Кражба с цел използване на личен указател с контакти от мобилен телефон.	
16	Блокиране на достъпа и/или писането в социални мрежи, чат-сайтове, с цел да се изключи потребителя от онлайн групата.	

СТЪПКА 4

Оцени с число от 1 до 4 (например 1 – никога, 2 – понякога, 3 – често, 4 – постоянно) изреченията, които описват *най-точно какви са отношенията ти с другите.*

1	Колко често чувстваш, че си част от своята група приятели.	
2	... че имаш много общо с хората около теб.	
3	... имаш близки отношения с хората.	
4	... можеш да си с тях, когато поискаш.	
5	... че има хора, които наистина те разбират.	
6	... че има хора, с които можете да говорите един за друг.	
7	... че има хора, към които можеш да се обърнеш в случай на нужда.	

СТЪПКА 5

Оцени с число от 0 до 3 (например 0 – не съответства, 1 – донякъде, а 3 – най-точно) колко точно примерите описват как си представяш, че другите те възприемат.

1	Хората биха казали, че поведението ми е безразсъдно.	
2	Като че ли действам без изобщо да помисля.	
3	Макар и да съм наясно, че не трябва, не мога да спра с прибързаните решения.	
4	Имам чувството, че каквото и да правя, е без значение.	
5	Другите смятат, че действам безотговорно.	
6	Не ме бива да планирам нещата предварително.	
7	Мислите ми често изглеждат странни или безсмислени за другите.	
8	Безпокоя се почти за всяко нещо.	
9	Лесно се впрягам, дори и за дреболии.	
10	Повече от всичко друго в живота се страхувам от самотата.	
11	Заиклям в начина на правене на нещата дори когато е ясно, че така няма да се получат.	
12	Случвало ми се е да виждам неща, които в действителност ги няма.	
13	Страня от близки отношения.	
14	Не ми е важно да се сприятелявам с другите.	
15	Лесно се дразня от всякакви неща.	
16	Не ми харесва да се сближавам прекалено много с други хора.	
17	Не ме е много грижа, ако засегна или нараня чувствата на другите.	
18	Рядко се въодушевявам от каквото и да било.	
19	Страшно ми се иска да съм център на внимание	
20	Налага ми се да си имам работа с хора, по-малко значими от мен.	
21	Идват ми наум неща, които за мен са напълно смислени и разумни, но на другите им изглеждат странни.	
22	Използвам другите, за да получа това, което искам.	
23	Отнасям се нанякъде и когато изведнъж се осъзная, разбирам, че е минало много време.	
24	Нещата около мен ми се струват нереални.	
25	Умея да се възползвам от другите.	

СТЪПКА 6

Оцени с число от 0 до 4 (например 0 – не съответства, 1 – слабо, а 4 – напълно) изреченията, които най-точно описват *твоята лична самооценка*.

1	Аз съм ценен човек, също колкото и другите.	
2	Мисля, че притежавам редица добри качества.	
3	Чувствам, че се провалям във всичко.	
4	Справям се добре, както повечето хора.	
5	Чувствам, че няма с какво особено да се гордея.	
6	Имам добро мнение за себе си.	
7	Като цяло се справям добре.	
8	Иска ми се да можех да уважавам себе си повече.	
9	Чувствам, че не мога да съм от полза.	
10	Смятам, че не ставам за нищо.	

СТЪПКА 7

Оцени с число от 1 до 7 (например 0 – не съответства, 2 – отчасти, а 7 – напълно) само тези примери, които най-точно описват *начина, по който осмисляш живота си*.

1.	Водя целенасочен и смислен живот.	
2.	Социалните ми отношения са подкрепящи и възнаграждаващи.	
3.	Ангажирам се и се интересувам от всекидневните ми дейности.	
4.	Активно допринасям за щастието и удовлетворението на другите.	
5.	Върша компетентно и умело всичко, което е важно за мен.	
6.	Аз съм добър човек и имам пълноценен живот.	
7.	Гледам оптимистично на бъдещето.	
8.	Хората ме уважават.	

СТЪПКА 8

Оцени с число от 1 до 5 (например 1 – много рядко, а 5 – много често) само тези примери, които най-точно описват *начина, по който ползваш електронни устройства (ЕУ)*.

1.	Отделям много време, мислейки за ЕУ и планирайки как да го използвам.	
2.	Усещам нужда да използвам ЕУ все повече и повече.	
3.	Извазвам ЕУ, за да забравя личните си проблеми.	
4.	Опитвам се да се откажа да използвам ЕУ, но без успех.	
5.	Чувствам се неспокойно и напрегнато, ако ми забранят да ползвам ЕУ.	
6.	Извазвам ЕУ толкова много, че това влияе отрицателно върху ученето/работата.	

ПОЛ: ♂ ♀ ВЪЗРАСТ: КЛАС:

ПСЕВДОНИМ: