

СТЪПКА 1

Оцени с число от 0 до 4 (0-никога, 1-рядко, 2-понякога, 3-често, 4-постоянно) доколко примерите описват каква е твоята роля при случай на тормоз от началото на учебната година.

1	Удряха ме, ритяха ме, бутаха ме.	
2	Обиждаха ме и ми говореха неприятни неща.	
3	Говореха гадни неща за мен пред другите.	
4	Заплашваха ме.	
5	Крадяха или чупеха мои лични неща.	
6	Изключваха ме от групата и ме игнорираха.	
7	Разпространяваха слухове за мен.	
8	Удрых, ритях, бутах хора около мен.	
9	Обиждах и говорех неприятни неща за други хора.	
10	Говорех лоши неща за някакви хора на други хора.	
11	Заплашвах някакви хора.	
12	Крадах или чупех лични неща на други хора.	
13	Изключвах и игнорирах някакви хора.	
14	Разпространявах слухове за други хора.	

5	Някои хора бяха удряни, ритани, бутани от други.	
16	Някои хора бяха обиждани или им казваха неприятни неща.	
17	Някои хора говореха на други гадни неща за тях.	
18	Някои хора бяха заплашвани.	
19	Личните неща на някои хора бяха чупени или откраднати.	
20	Някои хора бяха изключвани от групата и игнорирани.	
21	Бяха разпространявани слухове от някои хора за други.	
22	Помагах на хора, които бяха удряни, ритани, бутани от други.	
23	Влизях в положението на обидените или огорчените от неприятни неща.	
24	Възпирах хора, които говореха на други гадни неща за тях.	
25	Защитавах хора, които бяха заплашвани от други.	
26	Пречех на хора да чупят или крадат неща на други.	
27	Обръщах внимание на изключвани от групата и игнорирани хора.	
28	Пречех да се разпространяват слухове от някои хора за други.	

1) Баба Яга и Дядо Коледа са родители на Снежанка и Пепеляшка. **ДА НЕ**

СТЪПКА 2

Оцени с число от 1 до 5 (1- въобще не, 2- по-скоро не, 3- нито да, нито не, 4- по-скоро да, 5- напълно да) колко точно примерите описват преценките ти за себе си.

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

2) Когато видя оранжев цвят, ям горчица. **ДА НЕ**

СТЪПКА 3

Оцени с число от 0 до 3 (например 0 – не, 1 – по-скоро не, 2 – по-скоро да, 3 – да) 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	Зациклям 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 за другите 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.	

3) Написах три бестселъра през последния месец. ДА НЕ

СТЪПКА 4

Оцени с число от 1 до 5 (1- въобще не, 2- по-скоро не, 3- нито да, нито не, 4- по-скоро да, 5- напълно да) колко точно примерите начин ти на живот.

1	Смуцавам 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 натъзвавам 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.	

4) Счупих пет рекорда на Гинес през последните три месеца. ДА НЕ

СТЪПКА 5

Оцени с число от 0 до 6 (0-вобщо не, 1-по-скоро не, 2-донякъде не, 3-нито да, нито не, 4-отчасти да, 5-по-скоро да, 6-напълно да) доколко примерите описват какъв виртуален тормоз се упражнява върху теб от началото на учебната година.

1	Заплашителни и/или обидни електронни съобщения, sms-и и други.	
2	Заплахи и/или обиди в Интернет (сайтове, чатове, блогове, влогове, социални мрежи и т.н.).	
3	Заплашителни и/или обидни e-мейли.	
4	Снимки, видео, текст, свързани с много лична неудобна информация, споделени с 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, пароли, история на посещения), 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.	
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.	

5) Номинараха ме три пъти за Нобелова награда тази година. **ДА** **НЕ**

СТЪПКА 6

Оцени с число от 1 до 5 (1- вобщо не, 2- по-скоро не, 3- нито да, нито не, 4- по-скоро да, 5- напълно да) 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.	

Благодаря за участието!

ПОЛ: ♂ ♀ ВЪЗРАСТ: ВРЕМЕ: (минути) ПСЕВДОНИМ: