

СТЪПКА 1

Оцени с един от знаците колко точно някой от двата противоположни примера описва *твоето* обичайно емоционално състояние (О – крайно изразено; . – и двата).

1	Бдително	О О О О . О О О О	Сънливо
2	Силно	О О О О . О О О О	Слабо
3	Напрегнато	О О О О . О О О О	Отпуснато
4	Положително	О О О О . О О О О	Отрицателно
5	Активно	О О О О . О О О О	Пасивно
6	Ясно	О О О О . О О О О	Объркано
7	Облекчено	О О О О . О О О О	Изплашено
8	Доволно	О О О О . О О О О	Гневно
9	Щастливо	О О О О . О О О О	Тъжно
10	Развълнувано	О О О О . О О О О	Скучно
11	Гордо	О О О О . О О О О	Засрамено
12	Обнадеждено	О О О О . О О О О	Обезсърчено
13	Вдъхновено	О О О О . О О О О	Разочаровано
14	Ангажирано	О О О О . О О О О	Безразлично
15	Общително	О О О О . О О О О	Самотно
16	Отворено	О О О О . О О О О	Затворено
17	Уважително	О О О О . О О О О	Презрително
18	Честно	О О О О . О О О О	Нечестно
19	Приятелско	О О О О . О О О О	Враждебно
20	Доверчиво	О О О О . О О О О	Подозрително

СТЪПКА 2

Оцени с число от 0 до 7 (например 0 – въобще не, 1 – слабо, 4 – в известна степен, 7 – напълно) изреченията, описващи *най-точно* *твоето* отношение към живота.

1	В много отношения животът, който вода, е близък до моите идеални очаквания.	
2	Условията и средата, в които живея, са отлични.	
3	Чувствам, че животът ме удовлетворява като цяло.	
4	Получавам важните неща, които искам в живота.	
5	Ако можех да изживея живота си отново, нямаше да променя почти нищо в него.	

СТЪПКА 3

Оцени с число от 0 до 5 (например 0 – не съответства, 1 – слабо, а 5 – напълно) изреченията, които *най-точно* описват *преживяванията ти след стрес*.

1	Бързо се съвземам след тежки изпитания.	
2	Трудно се справям със стресиращите събития.	
3	Възстановявам се от напрежението за кратко време.	
4	Трудно влизам във форма, когато нещо лошо се случи.	
5	Обикновено преминавам през трудностите без проблеми.	
6	Отнема ми много време да превъзмогна изпитанията в живота.	

СТЪПКА 4

Оцени с един от знаците колко точно някой от двата противоположни примера описва *твое* обичайно отношение към живота (О – крайно изразено; . – и двата).

1	Непродуктивно	О О о о . о О О О	Творческо
2	Ограничено	О О о о . о О О О	Мечтателно
3	Незаинтересовано	О О о о . о О О О	Любознателно
4	Неосмислящо	О О о о . о О О О	Осмислящо
5	Хаотично	О О о о . о О О О	Подредено
6	Безотговорно	О О о о . о О О О	Отговорно
7	Небрежно	О О о о . о О О О	Старателно
8	Нехайно	О О о о . о О О О	Задълбочено
9	Свенливо	О О о о . о О О О	Дръзко
10	Апатично	О О о о . о О О О	Енергично
11	Мълчаливо	О О о о . о О О О	Общително
12	Пасивно	О О о о . о О О О	Активно
13	Съперническо	О О о о . о О О О	Сътрудническо
14	Грубо	О О о о . о О О О	Учтиво
15	Враждебно	О О о о . о О О О	Сърдечно
16	Стиснато	О О о о . о О О О	Щедро
17	Уверено	О О о о . о О О О	Несигурно
18	Отпуснато	О О о о . о О О О	Напрегнато
19	Спокойно	О О о о . о О О О	Нервно
20	Ведро	О О о о . о О О О	Сърдито

СТЪПКА 5

Оцени с число от 0 до 7 (например 0 – не съответства, 1 – слабо, а 7 – напълно) изреченията, които най-точно описват как *постъпваш с чувствата си*.

1	Когато искам да почувствам повече положителни емоции (като радост или забавление), променям това, за което си мисля.	
2	Крия емоциите си от другите.	
3	Ако искам да чувствам по-малко негативни емоции (като тъга или гняв), променям това, за което си мисля.	
4	Внимавам да не изразявам положителните си емоции.	
5	Когато някоя ситуация ме напруга емоционално, правя така, че да мисля за неща, които ми помагат да се чувствам спокойно.	
6	Контролирам емоциите си като не ги изразявам.	
7	Когато искам да почувствам повече положителни емоции, променям начина, по който мисля за ситуацията.	
8	Контролирам емоциите си като променям начина, по който мисля за обстоятелствата и последствията.	
9	Ако почувствам негативни емоции, полагам усилия, така че другите да не ги забележат.	
10	Когато искам да чувствам по-малко негативни емоции, променям начина, по който мисля за ситуацията.	

СТЪПКА 6

Оцени с число от 0 до 5 (например 0 – не съответства, 1 – слабо, а 5 – напълно) изреченията, които описват най-точно какво е отношението ти към себе си.

1	Опитвам се винаги да съм наясно с емоциите ми.	
2	Размишлявам много върху себе си.	
3	Обръщам внимание на всичко, което се случва в мен.	
4	Изследвам причините за това, което преживявам.	
5	Долавям всяка промяна в настроенията ми.	
6	Грижа ме е за това как се представям пред другите.	
7	Притеснявам се за начина, по който изглеждам в очите на другите.	
8	Безпокоя се дали правя добро впечатление у другите.	
9	Важно е какво другите мислят за мен.	
10	Осъзнавам напълно как изглеждам, когато съм сред други хора.	
11	Минава дълго време докато преодолее стеснителността ми в нови	
12	Лесно се смуцавам.	
13	Не ми е трудно да говоря с непознати.	
14	Притеснявам се, когато се налага да говоря пред много хора.	
15	Изнервям се, когато има много хора около мен.	

СТЪПКА 7

Оцени с число от 0 до 5 (например 0 – не съответства, 1 – слабо, а 5 – напълно) изреченията, които описват най-точно как изразяваш твоите емоции.

1	Когато почувствам положителни емоции, хората около мен лесно могат да забележат какво изпитвам.	
2	Плача, докато гледам тъжни филми.	
3	Хората не разбират какво чувствам.	
4	Смея се силно, когато някой ми каже някаква забавна шега.	
5	Трудно ми е да скрия, че се страхувам.	
6	Личи ми, когато се радвам.	
7	Тялото ми реагира много силно при емоции.	
8	Учили са ме да потискам и крия гнева си.	
9	Независимо дали ми е напрегнато или са ме разстроили, външно запазвам пълно спокойствие.	
10	Аз съм емоционално изразителна личност.	
11	Емоциите ми като цяло са силни.	
12	Дори и да искам, не мога да скрия чувствата си.	
13	Когато почувствам отрицателни емоции, хората около мен лесно могат да забележат какво изпитвам.	
14	Имало е случаи, когато колкото и да опитвам, не мога да спра да плача.	
15	Преживявам емоциите си много силно.	
16	Всичко, което чувствам, е изписано на лицето ми.	

СТЪПКА 8

Оцени с число от 0 до 5 (например 0 – не съответства, 1 – слабо, а 5 – напълно) изреченията, които описват най-точно *какво преживяваш спрямо твоите емоции*.

1	Осъзнавам, че не мога да кажа на другите колко много означават за мен.	
2	Искам да кажа на другите какво чувствам, но ми е трудно да намеря точните думи.	
3	Иска ми се да покажа на другите как се чувствам, обаче нещо отвътре ме възпира.	
4	Говори ми се за проблемите ми с другите, а в същото време не мога да си го позволя.	
5	Опитвам се да държа най-дълбоките си чувства скрити в мен и все пак ми се иска да ги разкрия пред другите.	
6	Силно желая да изразя истинските ми емоции, но ме е страх да не се изложа.	
7	Не мога да изразя това, което наистина чувствам.	
8	Трудно намирам точните думи, с които да изкажа пред другите какво наистина чувствам.	
9	Искам да покажа какво изпитвам към другите, но се притеснявам че могат да ме разберат погрешно.	
10	Чувствам се неприятно, когато изразявам емоциите си към други хора.	
11	Изпитвам вина след като покажа на другите какво чувствам към тях.	
12	Крия емоциите си, въпреки че искам другите да знаят какво чувствам към тях.	

СТЪПКА 9

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 9

Оцени с число от 0 до 5 (например 0 – не съответства, 2 – отчасти, а 5 – напълно) колко точно примерите описват *вижданията ти за себе си*.

1.	По време на спор мнението ми е обективно и се придържам към фактите.	
2.	Дори и да съм под стрес, отношението ми към другите винаги е приятелско и учтиво.	
3.	Когато говоря с другите, винаги слушам внимателно какво ми казват.	
4.	Случвало се е да се възползвам от някого в миналото.	
5.	Случвало ми се да си хвърля боклуците си сред природата или на пътя.	
6.	Понякога помагам на хората само за да получа нещо в замяна.	

ТЕСТ 10

Оцени с един от знаците колко точно някой от двата противоположни примера описва *твоя начин на живот* (O – крайно изразено; . – и двата).

1	Държа се стеснително и се смуствам, когато общувам.	O O O O . O O O O	Държа се непринудено и се сближавам лесно.
2	Отнасям се студено и безразлично към другите.	O O O O . O O O O	Проявявам съпричастие и нежност.
3	Живея неорганизирано и около мен цари пълен хаос.	O O O O . O O O O	Права нещата по план и около мен е чисто и подредено.
4	Много се тревожа и лесно се разстройвам.	O O O O . O O O O	Нервите ми са спокойни и издържат на напрежение.
5	Слабо ме интересуват абстрактни проблеми, сложни теми, изкуство, музика и литература.	O O O O . O O O O	Мисля по сложен и задълбочен начин; интересувам се от изкуство, музика и литература.
6	Нямам сили; прехвърлям отговорностите на другите.	O O O O . O O O O	Кипя от енергия; искам аз да водя, а другите да ме слушат и следват.
7	Държа се грубо с другите; те не са прави и допускат грешки спрямо мен.	O O O O . O O O O	Отнасям се с уважение към другите; заслужават най-доброто.
8	Отнасям се небрежно; не мога дори да започна нещо.	O O O O . O O O O	На мен може да се разчита; работя, докато свърша започнатото.
9.	Чувствам се потиснато и тъжно.	O O O O . O O O O	Чувствам се сигурно и комфортно.
10	Липсва ми въображение, за да създавам нещо ново.	O O O O . O O O O	Създавам нови неща и измислям оригинални идеи.

ТЕСТ 11

Оцени с число от 0 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.	

ТЕСТ 12

**Оцени с един от знаците колко точно някой от двата противоположни примера описва
твоя стил на вземане на решения (O – крайно изразено; . – и двата).**

1.	Действам дисциплинирано, точно и методично при решаването на проблемите.	O O o o . o O O O	Подхождам към задачите творчески и търся необичайни гледни точки.
2.	Върша рутинна работа за дълги периоди от време.	O O o o . o O O O	Не обръщам внимание на детайлите.
3.	Напредвам постепенно към определените цели.	O O o o . o O O O	Постигам целите си непоследователно и без план.
4.	Работя най-добре в ситуации, за които има добре установени правила.	O O o o . o O O O	Справям се със ситуации, при които няма ясни правила.
5.	Разрешавам проблемите с изпитани и общоприети средства.	O O o o . o O O O	Търся нови и нестандартни начини за решаване на проблемите.
6.	Ценя приемствеността, стабилността, груповото единство и единодушието.	O O o o . o O O O	В определени ситуации се съмнявам в ползата от единодушието, обичайните и груповите норми.
7.	Интересува ме повече решаването, отколкото откриването на проблемите.	O O o o . o O O O	Интересува ме повече идентифицирането на проблемите и търсенето на нови пътища за решаването им.
8.	Давам някои идеи, които целят подобряването на съществуващата система.	O O o o . o O O O	Създавам много идеи, които целят промяна на съществуващата система.
9.	Прилагам няколко решения, които знам, че са осъществими.	O O o o . o O O O	Предлагам много решения, въпреки че някои от тях може да се окажат непрактични и трудно осъществими.

ТЕСТ 13

Оцени с число от 0 до 5 (например 0 – не съответства, 2 – отчасти, а 5 – напълно) колко точно примерите описват начина, по който реагираш спрямо другите.

1	Обмислям всяка възможност преди да направя избор.	
2	Помагам да другите, когато са в беда.	
3	Ако ме мотивира, продължавам да си върша работата.	
4	Хубаво ми е, когато нещата стават по моя начин.	
5	Грижа ме е как се обличам.	
6	Умея да слушам хората.	
7	Прощавам на другите заради грешките им.	
8	Признавам си, когато не знам нещо.	
9	Правя нещата по моя си начин.	
10	Съмнявам се в способностите ми да успея в живота.	
11	Клюкарствам.	
12	Оставям другите да бъдат наказвани заради моите грешки.	
13	Завиждам на хора с добър късмет.	
14	Дразня се от хора, които искат услуги.	
15	Казвам неща, които нанасят чувствата на другите хора.	

СТЪПКА 14

Оцени с число от 0 до 7 (0 – 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 15

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

1	Не съжалявам за взетите решения.	
2	Каквото и да правя е разумно.	
3	Вярвам в своите преценки.	
4	Лъжа, ако ми се наложи.	
5	Възползвам се от други хора, без да го знаят.	
6	Говоря лоши неща за приятели зад гърба им.	

ТЕСТ 16

Оцени с число от 0 до 7 (0 – не съответства въобще, 2 – отчасти, а 7 – напълно) колко точно примерите описват *как се отнасяш към своите цели*.

1.	Поставям си цел, но по-късно си избирам да преследвам други.	
2.	Новите идеи и проекти ме разсейват от предишните.	
3.	Започвам да се интересувам от нови цели на всеки няколко месеца.	
4.	Интересите ми се сменят от година на година.	
5.	Изцяло се потапям в една идея или проект за кратко време, но по-късно губя интерес.	
6.	Трудно ми е да задържа вниманието си върху проекти, които отнемат повече от няколко месеца, за да бъдат завършени.	
7.	Постигнах цели, които отнеха години работа.	
8.	Преодолях много пречки, за да се преборя с важни предизвикателства.	
9.	Завършвам каквото и да започна.	
10	Пречките не ме обезкуражават.	
11.	Аз се трудя упорито.	
12.	Аз съм усърден човек.	

ПОЛ: ♂ ♀ ВЪЗРАСТ: ВРЕМЕ ЗА ПОПЪЛВАНЕ: : (минути, секунди)

ИЗПОЛЗВАМ СМАРТФОН ПРЕЗ ДЕНЯ: (1) до 1 час; (2) от 1 до 2 часа; (3) 2 до 3 часа, (4) от 3 до 4 часа, (5) от 4 до 5 часа, (6) от 5 и повече часа.

ПСЕВДОНИМ: