

СТЪПКА 1

Оцени с число от 1 до 5 (например 1 – не съответства, 1 – отчасти, а 5 – напълно) колко точно примерите описват как се чувстваш като цяло.

1	Развълнувано; интересувам се от определени неща.	
2	Толкова неспокойно, че не издържам дълго да стоя на едно място.	
3	Гордо, защото ме хвалят за това, което правя.	
4	Самотно и отдалечено от други хора.	
5	Доволно, защото успявам в някакви неща.	
6	Скучно.	
7	Върховно, животът е прекрасен.	
8	Безразлично и нещастно.	
9	Радостно, защото нещата се случват така, както искам.	
10	Разстроено, защото не ме одобряват.	

СТЪПКА 2

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

1	В много отношения животът, който водя, 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 1 до 5 (например 1 – не съответства, 2 – 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 число от 1 до 7 (например 1 – не съответства, 1 – отчасти, а 7 – напълно) колко точно прилагателните описват *какво е отношението ти към хората около теб.*

1	Енергично и ентузиазизирано.	
2	Критично и конфликтно.	
3	Послушно и дисциплинирано.	
4	Тревожно и лесно раздразнимо.	
5	Отворено към нови неща и сложни ситуации.	
6	Сдържано и мълчаливо.	
7	Съпричастно и загрижено.	
8	Небрежно и непоследователно.	
9	Спокойно и стабилно.	
10	Съобразено с порядките и без да влагам въображение.	

СТЪПКА 5

Оцени с число от 1 до 7 (например 1 – 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 напърга 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 1 до 5 (например 1 – 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 преодолея стеснителността ми в нови	
12	Лесно се смуствам.	
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 1 до 5 (например 1 – 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, че е по-добре да потискам и крия гнева си, отколкото да го изразявам.	
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 1 до 5 (например 1 – 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 изложя.	
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 1 до 5 (например 1 – 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.	

СТЪПКА 10

Оцени с число от 1 до 4 (например 1 – не съответства, 1 – донякъде, а 4 – най-точно)
колко точно примерите описват как се справяш с напрежението.

1	Намирам си занимания или работа, за да се разсея от напрежението.	
2	Съсредоточавам волята си, за да направя необходимото, когато възникне проблем.	
3	Казвам си „Това не се случва в действителност“.	
4	Пия алкохол или вземам лекарства, за да се отпусна или почувствам по-добре.	
5	Търся емоционална подкрепа от другите.	
6	Отказвам да повярвам, че нещо лошо се случва.	
7	Предавам се и спирам да се опитвам да се справя с проблемите.	
8	Действам и се опитвам всячески да подобря ситуацията.	
9	Говоря, за да се отърся от неприятните чувства.	
10	Търся помощ или искам съвет от другите хора.	
11	Използвам алкохол или опиати, за да се справя с проблемите.	
12	Опитвам се да погледна по различен начин, за да видя положителното в проблемите.	
13	Критикувам се за станалото.	
14	Опитвам се да си изработя стратегия за това, което ми предстои да правя.	
15	Търся утеха и разбиране от близки и познати.	
16	Отказвам се да опитвам да се справя с напрежението.	
17	Търся доброто в това, което се случва.	
18	Намирам начин да се пошегувам със ситуацията.	
19	Правя различни неща, за да мисля по-малко за стреса (ходя на кино, гледам телевизия, фантазирам си, спя, пазарувам и др.).	
20	Приемам фактите и действителността на проблемите, когато се случват.	
21	Изразявам отрицателните си чувства.	
22	Търся утеха и упование в собствените ми религиозни устои или духовни вявания.	
23	Опитвам да намеря помощ или съвет от други хора за това, което ме затруднява.	
24	Уча се да живея с трудностите.	
25	Мисля усърдно каква ще е моята следваща стъпка.	
26	Самообвинявам се за случващото се.	
27	Моля се или медитирам.	
28	Забавлявам се със ситуацията, дори когато ми е трудно.	

СТЪПКА 11

Оцени с число от 1 до 7 (например 1 – не съответства, 1 – донякъде, а 7 – най-точно) колко точно примерите описват как възприемаш себе си независимо от мнението на другите.

1	Не е много умно хората да са наясно с тайните ми.	
2	Трябва да имам на своя страна важните хора, каквото и да ми струва това.	
3	Избягвам конфликти с другите, защото може да са ми от полза в бъдеще.	
4	За да постигна каквото искам, не се изтъквам и крия от другите какво всъщност мога.	
5	За да извличам максимална изгода от ситуацията, планирам всичките си ходове.	
6	Печеля хората на своя страна с ласкателство и комплименти.	
7	Харесва ми, когато хитрите ми планове успяват.	
8	В очите на хората се стремя да изглеждам като истински лидер.	
9	Имам уникален талант да убеждавам хората.	
10	Без мен всяка компания е скучна.	
11	Знам, че всичко в мен е специално, защото хората постоянно ми го казват.	
12	Имам някои изключителни качества.	
13	Вероятно ще стана бъдеща звезда в някоя област.	
14	Харесва ми да се фукам пред другите.	
15	Хората ми казват, че ми липсва самоконтрол.	
16	Противопоставям се на властите и общоприетите правила.	
17	Имам зад гърба си повече битки, в сравнение с моите връстници.	
18	Първо действам, след това си задавам въпроси.	
19	Навличам си проблеми със закона.	
20	Забърквам се в опасни ситуации.	
21	Хората, които ми се пречат, винаги съжаляват за това.	
22	Гледането на филми с юмручен бой ме въодушевява.	
23	Наистина ми харесват филми и видео-игри с насилие.	
24	Забавно е, когато идиотите си получат заслуженото.	
25	Допадат ми спортни събития с насилие.	
26	Някои хора заслужават да страдат.	
27	Само заради тръпката пускам дразнещи и обидни неща в социалните медии.	
28	Знам как да нараня някого само с думи.	

СТЪПКА 12

Оцени с число от 1 до 7 (например 1 – не съответства, 2 – отчасти, а 7 – напълно съответства) колко точно примерите описват начина, по който осмисляш живота.

1.	Разбирам какъв е смисъла в живота ми.	
2.	Търся нещо, което да направи живота ми смислен.	
3.	Винаги гледам да открия целта в живота си.	
4.	Имам ясна цел в живота си.	
5.	Имам добро чувство за това какво прави живота ми смислен.	
6.	Открих за себе си удовлетворяваща цел в живота.	
7.	Постоянно търся нещо, което прави живота ми важен.	
8.	Търся целта или мисията в живота си.	
9.	Животът ми няма никакъв смисъл.	
10.	Стремя се да открия какъв е смисъла в живота ми.	

СТЪПКА 13

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 14

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	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.	

СТЪПКА 15

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.	

СТЪПКА 16

Оцени с число от 1 до 7 (1 – 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)

ПСЕВДОНИМ: