

### СТЪПКА 1

Оцени с число от 1 до 5 (например 1 – не съответства, 2 – 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 (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 *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 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.	

#### СТЪПКА 4

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

1	Държа се любезно и се съобразявам с чувствата на другите хора.	
2	Не мога да стоя дълго на едно място, защото се чувствам неспокойно.	
3	Боли ме главата, стомаха или ми гади.	
4	Споделям с готовност с другите около мен, когато имат нужда от нещо.	
5	Лесно се гневя и избухвам.	
6	Предпочитам да оставам насаме и да се занимавам с неща, които са ми интересни само на мен.	
7	Правя каквото ми кажат и гледам да не противореча.	
8	Безпокоя се и много се тревожа.	
9	Помагам, ако някой се нарани, разстрои или се разболее.	
10	Когато нещо ми дотегне, почвам да шавам и не ме свърта на едно място.	
11	Имам малко добри приятели.	
12	Заяждам се с другите около мен или ги тормозя, за да правят каквото искам.	
13	Чувствам се нещастно, тъжно ми е и ми се плаче.	
14	Всички около мен ме харесват.	
15	Лесно се разсейвам, защото ми е трудно да се съсредоточавам.	
16	В непознати ситуации ми става нервно, несигурно и лесно губя увереност.	
17	Държа се добронамерено и приятелски съм по-малките от мен.	
18	Правят ми забележки, че лъжа или мамя за разни неща.	
19	Другите ме нарочвам и тормозят.	
20	Помагам по своя воля на другите хора.	
21	Добре обмислям нещата преди да действам.	
22	Вземам неща от вкъщи, от училище или от другаде, които не са мои.	
23	По-добре се разбирам с по-възрастни, отколкото с връстниците.	
24	Лесно се плаша и много се страхувам.	
25	Като се заема с нещо, го върша докрай, без да си отклонявам вниманието.	

### 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 – не съответства, 2 – отчасти, а 5 – напълно)  
колко точно примерите описват *как се чувстваш като цяло*.

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)