



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Въпросник за обратна връзка

Номер:

Дата: _____

Пол:

Дата на раждане:

Националност:

Адрес:

Инструкции: Прочетете следните твърдения и отбележете
вярното за вас.

1. Никога
2. По-скоро никога
3. Малко
4. Понякога
5. През по-голямата част от времето
6. През цялото време

№	Твърдения	Оценка					
		1	2	3	4	5	6
1	Чувствам се неуверен в решенията си	1	2	3	4	5	6

2	Отчайвам се в трудни ситуации	1	2	3	4	5	6
3	Имам положително отношение към себе си	1	2	3	4	5	6
4	Вярвам, че имам много добри качества	1	2	3	4	5	6
5	Чувствам се добре, когато говоря пред публика	1	2	3	4	5	6
5	Като цяло съм удовлетворен от себе си	1	2	3	4	5	6
7	Бих искал да се ценя повече	1	2	3	4	5	6
8	Като цяло харесвам тялото си	1	2	3	4	5	6
9	Аз съм привлекателен човек	1	2	3	4	5	6
10	Когато имам проблем, зная от какво се нуждая, за да го разреша	1	2	3	4	5	6
11	Намирам иновативни решения на трудни проблеми	1	2	3	4	5	6
12	Чувствам се комфортно да започна разговор с други хора	1	2	3	4	5	6
13	Инициативен съм и завършвам задачите, които трябва да се свършат	1	2	3	4	5	6
14	Аз съм в състояние да продължа, въпреки препятствията	1	2	3	4	5	6
15	Наясно съм със собствените си цели и ценности	1	2	3	4	5	6
16	Лесно ми е да идентифицирам проблемите около мен	1	2	3	4	5	6

17	Наясно съм със силните и слабите ми страни	1	2	3	4	5	6
18	Аз съм практичен човек и се радвам да виждам конкретни резултати	1	2	3	4	5	6
19	Мога да трансформирам абсурдна идея в нещо смислено	1	2	3	4	5	6
20	Мога да се осмеля да направя неща, които никога досега не съм правил	1	2	3	4	5	6
21	Мога да усетя настроението на друг човек въз основа на невербална комуникация	1	2	3	4	5	6
22	Отделям време за размисъл всеки ден	1	2	3	4	5	6
23	Умея да разпозная вида емоция, която изпитвам във всеки един момент	1	2	3	4	5	6
24	Споделям лесно емоциите си с други хора	1	2	3	4	5	6
25	Трудно привличам вниманието на хората	1	2	3	4	5	6
26	Изразявам идеите си лесно	1	2	3	4	5	6
27	Споделям мислите си лесно	1	2	3	4	5	6
28	Мога да намеря красота там, където другите не я виждат	1	2	3	4	5	6
29	Наясно съм, когато има напрежение в тялото ми	1	2	3	4	5	6
30	Слушам тялото си, за да разбере как се чувствам	1	2	3	4	5	6

31	Когато дишам дълбоко, мога да усетя дъха минаващ през тялото ми	1	2	3	4	5	6
32	Обръщам внимание на реакциите на тялото ми, причинени от емоционалното ми състояние	1	2	3	4	5	6
33	Когато съм под стрес мога да усетя напрежението в тялото си	1	2	3	4	5	6
34	Чувствам се отделен от тялото си	1	2	3	4	5	6
35	Когато съм напрегнат, се опитвам да намеря онази част от тялото си, която задържа напрежението	1	2	3	4	5	6