

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.

Translated by:  
Krasen Ferdinandov  
Psychologist,  
School counselor  
Sofia High School of Mathematics,  
Bulgaria  
Tel: +359 88 40 50 04