

# Диагностика отношения к себе

Этот тест выявляет индивидуальные „точки неблагополучия“ в отношении к себе.

Умение адекватно обращаться с собой сказывается на качестве жизни и уровне удовлетворённости в целом. Оно неизбежно находит отражение и в отношениях и партнерствах, которыми мы обрастаем в течение жизни. Окружающие нас люди лишь перенимают наше отношение к себе и продолжают нашу же тенденцию нас либо ценить, любить и дорожить нами, либо недооценивать и пренебрегать нашими чувствами.

Многие из нас выросли в условиях, в которых разные формы (само-)обесценивания воспринимались как норма отношений и этот опыт часто мешает осознать истинные причины сложностей. Осознать индивидуальные особенности самообесценивания это первый шаг на пути к психологическому благополучию и желаемым отношениям с окружающими.

Для более полного осознания особенностей, нуждающихся в психологической коррекции, результат данной диагностики выдаётся не как формулировка, выведенная из суммы собранных баллов, а в виде цветowych полей. Преимущество этого метода в полной прозрачности и отслеживаемости: сам отвечающий может соотнести свой ответ с каждым конкретным из утверждений и переосмыслить любой из аспектов привычки обесценивать себя.





Некоторые высказывания теста могут вызвать определённый эмоциональный отклик или мысли. Помните, что все эти реакции ценны для процесса осознания и психологической проработки. Проговорите их с Вашим психологом.

## Процедура

- Внимательно прочтите высказывания и отметьте крестиком правдивые ответы справа
- Для визуализации ответа на месте крестиков сделайте отверстия диаметром с горошину
- Лист с ответами положите поверху листа с ключом к тесту
- Пересчитайте количество собранных красных и оранжевых ответов
- Особое внимание уделите высказываниям, на которые был дан „красный“ ответ

Чем больше „красных“ и „оранжевых“ ответов, тем более актуальна задача проработать обозначаемые ими тенденции, не откладывая на потом.

## Толкование цветов

	„Сигнальный красный“: выраженный признак жёсткого обращения с собой, источник психологического дискомфорта и неудовлетворительных отношений
	„Внимание, оранжевый“: средне-выраженный дефицит бережного отношения к себе, присутствие которого отрицательно сказывается на качестве жизни
	„Незрелый зелёный“: потенциально-благополучный признак, который вполне можно и нужно доразвить для повышения качества жизни и отношений
	„Изумрудно-зелёный“: признак хорошо выраженной самодостаточности, самоуважения и бережного отношения к себе, залог хороших отношений

## II. ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ - КЛЮЧ К ТЕСТУ

		Это абсолютно про меня	Это в большой степени про меня	Это не совсем про меня	Это абсолютно не про меня
1	У меня есть склонность торопиться и спешкой загонять себя в стресс				
2	Я уделяю достаточно времени уходу за своим здоровьем				
3	Я часто упрекаю себя за совершённые ошибки				
4	Часто я ощущаю беспомощность в отношениях с другими				
5	Я умело распоряжаюсь своей энергией и вовремя позволяю себе отдохнуть и восстановить силы				
6	Я умею дипломатично настоять на своём, когда дело касается моих интересов				
7	Я самостоятельно определяю круг моего общения и избегаю тех людей, которые мне неприятны				
8	При необходимости я умею попросить о поддержке и её получить				
9	Многие мои решения были приняты не из целесообразности, а из чувства вины				
10	Я умею вежливо но твёрдо отказать, если не хочу выполнять просьбу, с которой ко мне обращаются				
11	Отношение ко мне значимых для меня людей сильно влияет на моё эмоциональное состояние				
12	Я отношусь к себе бережно, с должной заботой и теплотой				
13	Часто я учитываю чьи-то потребности в ущерб моим собственным				
14	Мои близкие вполне уважают моё пространство и желают мне благополучия				
15	Я очень боюсь прослыть эгоистичным человеком				
16	Мне удаётся успешно постоять за себя, когда кто-то ранит мои чувства				
17	Собственные несовершенства мне сложнее простить и принять, нежели несовершенства окружающих				
18	В конфликтной ситуации я умею выяснять отношения спокойно, проявляя уважение				
19	Я не боюсь показывать свою слабость				
20	Из-за опасения получить отказ я часто не решаюсь обратиться к кому-то				
		Это абсолютно про меня	Это в большой степени про меня	Это не совсем про меня	Это абсолютно не про меня