

## Как вы заботитесь о себе?

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, приведённые в тесте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-х бальной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

4-верно (то есть высказывание полностью относится к вам, к вашим поступкам и действиям);

3 – скорее верно, чем не верно;

2 – скорее неверно, чем верно;

1 – неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

№ Вопрос Балл

1 Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, как, например, подарок, сувенир, безделушку

2 Я нахожу время, чтобы расслабиться, отдохнуть

3 Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичным (ой)

4 Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне

5 Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан

6 Каждый день я уверена в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное

7 Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем

8 Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать

9 Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее

10 Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве

11 Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье

12 Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны

13 Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки

14 У меня есть время для занятий увлекательным хобби

15 Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться

16 Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем

17 Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на 100 %

18 Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих

19 Я избегаю употребления наркотиков и табака

20 Я способен(а) признавать и доказывать другим свои достоинства  
итога

55 баллов и выше – вы умеете заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому вам легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

40-54 баллов – вы стараетесь заботиться о себе, но могли бы делать это ещё лучше.

ниже 40 баллов – вы заботитесь о себе недостаточно хорошо. Возможно, вы часто имеете чувство вины перед собой/окружающими или у вас низкий уровень ассертивности (умение отстаивать свои интересы, защищать себя, не ущемляя при этом интересов окружающих).