

Тест «Как вы заботитесь о себе?»

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

Условные обозначения:

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

3 - скорее верно, чем неверно;

2 - скорее неверно, чем верно;

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

Подсчитайте, пожалуйста, ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «балл».

Номер вопроса	Вопрос	Балл
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, как, например, подарок, сувенир, безделушку	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться	
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 уверен (а) 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 все 100%	
18	Я могу сам (а) принимать решения, а не ждать советов окружающих	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака	
20	Я способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства	
Итого:		