ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкции:**

Ниже приведены утверждения, которые человек может использовать для описания себя.

Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и решите, насколько хорошо(правильно) оно вас характеризует.

Если вы сомневаетесь, ответьте, опираясь на ваше **эмоционально**е ощущение (чувство), а не **раздумывая**, как было бы правильно. Выберете цифру от 1 до 6 и напишите эту цифру перед утверждением.

Шкала оценки:

1 = Совершенно не похоже на меня

2 = По большей части не похоже на меня

3= Скорее похоже на меня, чем не похоже

4 = Достаточно (умерено) похоже на меня

5 = По большей части похоже на меня

6 = Идеально меня характеризует

1. \_\_\_ Большую часть времени у меня не было человека, который заботился бы обо мне, сопереживал мне, беспокоился из-за всего, что со мной происходит

2.\_\_\_\_ Обычно рядом со мной не было людей, которые давали бы мне тепло, поддержку и любовь (привязанность, чувство близости)

3.\_\_\_\_ Большую часть моей жизни, не было человека, для которого я был особенным

4. \_\_\_\_ Большую часть времени у меня не было (рядом со мной не было) человека, который действительно слушал бы меня, понимал меня, или понимал мои настоящие потребности и чувства

5.\_\_\_\_ Редко рядом со мной был сильный человек, который мог бы дать мне дельный совет или подсказать, в каком направлении идти (когда я сам не знаю, что мне делать)

6.\_\_\_\_ Я чувствую, что цепляюсь за близких людей, потому что боюсь, что они меня покинут

7.\_\_\_\_ Я так нуждаюсь (мне так нужны) в других людях, что боюсь их потерять

8.\_\_\_\_ Я боюсь, что люди, которых я считаю близкими, покинут или бросят меня

9.\_\_\_\_ Когда я чувствую, что люди о которых я забочусь, пытаются покинуть меня, я впадаю в отчаяние

10.\_\_\_\_ Иногда я так переживаю из-за людей, покидающих меня, что сам отталкиваю их

11.\_\_\_\_ Я чувствую, что люди могу использовать меня

12.\_\_\_\_Я чувствую, что не могу снять свою защиту (расслабиться) в присутствии других людей, иначе они намеренно сделают мне больно

13.\_\_\_\_ Это просто дело времени, рано или поздно меня кто-нибудь предаст

14.\_\_\_\_ Я достаточно недоверчив относительно мотивов других людей

15.\_\_\_\_ Я постоянно ищу скрытые мотивы поведения других людей.

16.\_\_\_\_ Я не приспосабливаюсь

17.\_\_\_\_ Я сильно (принципиально) отличаюсь от других людей

18.\_\_\_\_ Я индивидуалист (волк-одиночка)

19.\_\_\_\_ Я чувствую отчуждение от других людей

20.\_\_\_\_ Я всегда чувствую себя вне группы

21.\_\_\_\_ Ни один мужчина (женщина), которого я желаю, не сможет полюбить меня, если увидит мои недостатки

22.\_\_\_\_ Ни один симпатичный мне человек не останется со мной если узнает, какой я на самом деле

23.\_\_\_\_ Я недостоин любви, внимания и уважения других

24.\_\_\_\_ Я чувствую, что я непривлекателен

25.\_\_\_\_ Для меня неприемлемо открываться людям во многих аспектах.

26.\_\_\_\_ Почти все, что я делаю на работе ( в школе), я делаю хуже, чем другие

27.\_\_\_\_ Мне трудно достичь успеха из-за своей некомпетентности

28.\_\_\_\_ Большинство людей способнее меня в работе и достижении успеха

29.\_\_\_\_ Я не так талантлив, как другие люди в их работе

30.\_\_\_\_ Я не так умен, как другие люди, когда речь идет о работе (школе)

31.\_\_\_\_ Я не чувствую себя способным самотоятельно справляться с повседневными делами

32.\_\_\_\_ Я считаю себя зависимым человеком в том, что касается повседневной жизни

33.\_\_\_\_ Мне не хватает здравого смысла

34.\_\_\_\_ На мои суждения нельзя полагаться в обычной жизни

35.\_\_\_\_ Я не уверен в своих способностях решать повседневные (ежедневные) проблемы

36.\_\_\_\_ Я не могу избавиться от ощущения, что должно случиться что-то плохое

37.\_\_\_\_ Я чувствую, что какое-то несчастье (природного, криминального или финансового характера либо связанного со здоровьем) может случится в любой момент

38.\_\_\_\_ Я боюсь, что на меня могут напасть

39.\_\_\_\_ Я боюсь, что потеряю все свои деньги и стану нищим

40.\_\_\_\_ Я боюсь, что у меня разовьется тяжелое заболевание, хотя врачи не нашли у меня ничего серьезного

41.\_\_\_\_ Я не в состоянии отделиться от своих родителей, как это делают другие люди моего возраста

42.\_\_\_\_ Мы с родителями очень сильно вовлечены в жизни и проблемы друг друга

43.\_\_\_\_ Для меня и моих родителей очень тяжело хранить (скрывать) друг от друга интимные детали и подробности, не чувствуя при этом себя виноватыми или преданными

44.\_\_\_\_ Я часто чувствую, что родители вмешиваются в мою жизнь--- У меня нет моей собственной жизни

45.\_\_\_\_ Я часто чувствую, что я не самостоятельная личность по отношению к моим родителям или партнеру

46.\_\_\_\_ Я думаю, что если бы делал то, что хотел, нарвался бы на неприятности

47.\_\_\_\_ Я чувствую, что у меня нет другого выбора, кроме как угождать желаниям других людей, иначе они отвергнут меня или отомстят мне

48.\_\_\_\_ В отношениях я позволяю другому человеку лидировать

49.\_\_\_\_ Я всегда позволяю другим принимать решения за меня, так что на самом деле я даже не знаю, чего хочу сам

50.\_\_\_\_ У меня было много неприятностей, когда я требовал, чтобы мои права уважали, а чувства принимали в расчет

51.\_\_\_\_ Я из тех, кто обычно заботится о близких людях.

52.\_\_\_\_ Я хороший человек, потому что думаю о других больше, чем о самом себе

53.\_\_\_\_ Я так занят, заботясь о людях, которые для меня важны, что у меня не остается времени для себя

54.\_\_\_\_ Я всегда выслушиваю проблемы всех других людей

55.\_\_\_\_ Другие люди считают, что я слишком много делаю для других и слишком мало для себя

56.\_\_\_\_ Я слишком застенчив, чтобы демонстрировать свои позитивные чувства окружающим (привязанность, заботу и тд)

57.\_\_\_\_ Мне неловко выражать свои чувства к окружающим

58.\_\_\_\_ Мне тяжело быть теплым и спонтанным

59.\_\_\_\_ Я так сильно себя контролирую, что люди считаю меня не эмоциональным

60.\_\_\_\_ Люди воспринимаю меня как эмоционально зажатого человека

61.\_\_\_\_ Я должен быть лучшим во всем, что я делаю, я не могу быть вторым

62.\_\_\_\_ Я всегда стараюсь сделать все наилучшим образом и не могу удовлетвориться тем, что сделать «достаточно хорошо» (неплохо)

63.\_\_\_\_ Я должен выполнять все свои обязанности (брать на себя всю ответственность)

64.\_\_\_\_ Я чувствую, что есть постоянное давление, которое заставляет меня добиваться своих целей и доводить все до конца

65.\_\_\_\_Я не могу легко извинить себя за ошибки

66.\_\_\_\_ Мне очень трудно получать отказ от других людей, когда я чего-то от них хочу

67.\_\_\_\_ Я особенный и не обязан принимать ограничение, предназначенные для остальных людей

68.\_\_\_\_ Я терпеть не могу, когда меня ограничивают или не дают сделать то, что я хочу

69.\_\_ \_\_ Я чувствую, что я не обязан следовать правилам и обычаям, предназначенным дял других людей

70.\_\_\_\_ Я чувствую, что то, что я предлагаю гораздо лучше (ценнее), чем то, что предлагают другие

71. \_\_\_\_ Мне кажется, что я не могу дисциплинировать себя для выполнения скучной и рутинной работы

72.\_\_\_\_ Если я не могу достичь цели, обычно я быстро расстраиваюсь и бросаю работу

73. \_\_\_\_ Мне очень трудно пожертвовать сиюминутным удовольствием ради долгосрочной цели

74. \_\_\_\_ Я не могу заставить себя делать работу, которая не приносит мне удовольствия даже если знаю, что это полезно для меня

75. \_\_\_\_ Я редко придерживаюсь своих решений