**Тест «Как вы заботитесь о себе?»**

         Ответьте на вопросы, приведенные в тесте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-х бальной 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 и действиям);
3 – скорее верно, чем неверно;
2 – скорее неверно, чем верно;
1 – неверно (то есть вы так не поступаете никогда).
         Подсчитайте ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «балл».
   Вопросы:
1 Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, 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 срезу 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:

**Интерпретация теста «Как вы заботитесь о себе?»**

         Более 54 баллов – результат выше среднего. Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.
         40–54 балла – средний результат. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.
         Ниже 40 баллов – результат ниже среднего. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень ассертивности.