



Как заполнять

Оцените каждый пункт по текущему состоянию. Введите в поле число от 0 до 12.

0

полностью отсутствует

6

середина шкалы

12

выражено максимально

1. Когнитивный и поведенческий стиль

Склонность вступать в конфликты

0-12

Склонность избегать конфликтов

0-12

Подчинение

0-12

Сопротивление

0-12

Склонность к риску

0-12

Способность достигать целей

0-12

Дисциплина

0-12

2. Эмоциональное состояние

Тревожность

0-12

Печаль

0-12

Радость

0-12

Энергия

0-12

Ощущение удовлетворённости

0-12

3. Мышление и внутренние процессы

Зацикленные мысли

0-12

Возвращение мыслями к прошлому

0-12

Сожаления о прошлом

0-12

Понимание собственных желаний

0-12

Способность хвалить себя

0-12

Способность выражать чувства

0-12



4. Мотивация и реализация

Желание развиваться	0-12	
Потребность повышать свою эффективность	0-12	
Желание получить больше, чем есть сейчас	0-12	
Интерес к повседневной деятельности	0-12	
Любопытство	0-12	

5. Отношения

Удовлетворённость отношениями с партнёром	0-12	
Удовлетворённость отношениями с семьёй	0-12	
Удовлетворённость отношениями с коллегами	0-12	
Комфорт дома	0-12	
Удовлетворённость сексуальной жизнью	0-12	

6. Социальное и внешнее

Потребность в признании	0-12	
Влияние внешних обстоятельств на мою жизнь	0-12	
Удовлетворённость своим социальным развитием	0-12	
Желание помогать другим	0-12	



7. Страхи

Страх будущего 0-12

Страх ответственности 0-12

Страх одиночества 0-12

Страх оказаться ненужным 0-12

Страх чужого мнения 0-12

Страх смерти 0-12

Страх болезни 0-12

Страх бедности 0-12

Страх беспомощности 0-12

8. Внутренние роли

Ощущение себя жертвой 0-12

Ощущение себя спасателем 0-12

Ощущение себя агрессором 0-12

9. Семейное влияние

Влияние родителей на мою текущую жизнь 0-12



10. Физическое состояние

Общее физическое самочувствие

0-12

Качество сна

0-12

Аппетит

0-12

11. Базовые состояния

Ощущение безопасности

0-12

Удовлетворённость базовых потребностей

0-12

Ощущение комфорта

0-12

12. Дополнительно

Невысказанные претензии

0-12

На что обратить внимание

- Выше 6: тема заметно присутствует в вашей жизни.
- 10-12: тема выражена очень сильно.
- У ресурсов важной может быть низкая оценка: например, у радости, энергии или безопасности.
- Выпишите пункты, которые действительно вас беспокоят, и оставьте их для самоанализа.
- Значения 6 и 10 - рабочие ориентиры этого чек-листа, клинического значения у них нет.

Что я хочу оставить для самоанализа

Если распечатаете чек-лист, выпишите здесь только те пункты, которые действительно вас беспокоят.
