

ВОПРОСНИК

Ф.И.О.

Следующие вопросы помогут вам легко сконцентрироваться и заметить некоторые области вашей жизни, в которых посттренинговый процесс может быть наиболее эффективен. Цель этих вопросов – подтолкнуть вас к размышлению о сферах и проблемах, которые могли бы стать хорошей точкой отсчета для процесса профессиональных изменений и личностного роста.

ОБЛАСТИ ЭМОЦИЙ

- ☐ Вас настигают неприятные эмоции, такие, как депрессия, раздражение, гнев, неудача, зависть, боль, опасение или боязнь, тревога или беспокойство, одиночество, опустошенность, страх?
- ☐ Есть ли у вас препятствия к реализации эмоций?
- ☐ Имеете ли вы такие привычки, сопровождающие “нервозность”, как кусать пальцы или ногти, барабанировать по столу, “нервно смеяться” и т.д.?

ОБЛАСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

- ☐ Чувствуете ли вы себя плохо, зная, что кто-то другой в чем-то лучше вас? Стремитесь ли вы выглядеть лучше всех, иметь самое лучшее / больше всех, быть самым популярным и т.д.?
- ☐ Трудно ли вам понять, что вы хотите? Делаете ли вы то же самое, что делают другие, даже если вам это не нравится? Говорите ли вы иногда, что согласны с другими, даже если вы на самом деле не согласны?
- ☐ Концентрируете ли вы обычно все внимание на доставлении удовольствия другим? Делаете ли вы что-то для других за свой счет? Будете ли вы делать почти все, что угодно, лишь бы добиться любви и одобрения других?
- ☐ Часто ли вы избегаете общения с людьми? Чувствовали ли вы когда-либо опасность, находясь среди людей, которые вам не угрожают?
- ☐ Когда вы с людьми, бывает ли так, что вам неохота или вы боитесь полностью “быть собой”? В близких взаимоотношениях ищете ли вы пути назад от людей, избегая близости? Трудно ли вам “присутствовать” с другим человеком?
- ☐ Вы боитесь быть непринужденным?
- ☐ Кажется ли вам, будто вы не смогли бы жить без другого человека? Кажется ли вам, будто вы умрете, если определенного человека не будет рядом? Ищете ли вы себя, полагаясь на чье-то мнение о вас?
- ☐ Трудно ли вам доверять кому-то? Часто ли вам кажется, что другие имеют злые намерения? Считаете ли вы только нескольких человек “хорошими людьми”? Стремитесь ли вы говорить такие вещи, как “Этот человек – ничтожество” или “Эта женщина – лицемерка”?
- ☐ Имеете ли вы тенденцию чрезмерно доверять людям? Игнорируете ли вы недостатки других людей, которые вам вредят? Пытаетесь ли вы убедить себя в том, что кто-то более зрелый или развитый, преувеличивая то, что есть на самом деле?
- ☐ Хотите ли вы обычно быть единственным ответственным? Злит ли вас то, что люди делают что-то, что вы не можете контролировать?
- ☐ Огорчаетесь ли вы, когда кто-то другой ошибается?
- ☐ Трудно ли вам выполнять обещания? Часто ли вы говорите “да” и потом жалеете об этом? Говорите ли вы всегда “да” и потом отказываетесь?
- ☐ Стараетесь ли вы быть в центре внимания? Чувствуете ли вы себя некомфортно, когда кто-то другой привлекает все внимание к себе? Чувствуете ли вы иногда, что вынуждены уважать то, что на самом деле не уважаете?
- ☐ Спорите ли вы о том, “кто прав”? Цепляетесь ли вы за свою позицию, даже когда вам ясно, что другой человек прав? Трудно ли вам признать, что вы ошиблись?
- ☐ Часто ли вы думаете о проблемах в отношениях с теми, чей проступок и стал причиной этой проблемы? Спорите ли вы о том, кто ошибся? Считаете ли вы, что другие люди должны взять вину на себя и признать, что они являются причиной ваших проблем? Стремитесь ли вы осудить других за ошибки или недостатки? Трудно ли вам простить кого-то?
- ☐ Стремитесь ли вы взять на себя ответственность за ошибки или переживания других людей? Осуждаете ли вы иногда себя за совершение ошибок? Вам трудно простить себя за это?
- ☐ Если кто-нибудь делает что-нибудь такое, что вам не нравится, пытаетесь ли вы отомстить? Чувствуете ли вы себя вынужденным давить на людей? Часто ли вы саркастичны? Часто ли другие люди обижаются на то, что вы сделали или сказали, даже если вы и не предполагали, что это может настолько сильно расстроить их?

- ☐ Для вас невероятно важно, чтобы другие думали о вас хорошо? Поддаетесь ли вы искушению преувеличивать правду или даже лгать для того, чтобы поддерживать хороший имидж?
- ☐ Поддаетесь ли вы искушению быть нечестным для того, чтобы добиться от других того, чего вы хотите?
- ☐ Если ли что-то, что вы осуждаете и подвергаете критике в себе или в других?
- ☐ Если что-то, что другие критикуют в вас?
- ☐ Что бы вы еще отметили, как проблему во взаимоотношениях с другими людьми.....

СОБСТВЕННЫЙ ВООБРАЖАЕМЫЙ ОБРАЗ

- ☐ Трудно ли вам принять себя, если вы не "совершенны"?
- ☐ Критикуете ли вы чрезмерно свой поступок, когда вы совершаете небольшую ошибку?
- ☐ Считаете ли вы себя лучше других и смотрите ли на них свысока?
- ☐ Считаете ли вы себя хуже других и смотрите на них с уважением?
- ☐ Становится ли вам стыдно за себя или за свое поведение?
- ☐ Нравится ли вам повышать чувство собственного достоинства или самоуважения?
- ☐ Чувствуете ли вы, что недостаточно хорошо понимаете, кто вы есть?

ДРУГИЕ КАТЕГОРИИ

- ☐ Испытываете ли вы физиологическую болезнь, как вы подозреваете, вызванную подавлением эмоций или стрессом?
- ☐ Чувствуете ли вы себя подчиненным или зависимым?
- ☐ Должны ли вы по отношению к себе или по отношению к другим поступать определенным образом и делать определенные вещи? Что является для вас очень важным?
- ☐ Ведете ли вы себя иногда оскорбительно по отношению к другим?
- ☐ Считаете ли вы или были жертвой психического насилия или эмоционального давления со стороны кого-либо?
- ☐ Считаете ли вы, что со своими поступками нужно бороться самостоятельно?
- ☐ Выполняете ли вы иногда что-то чрезмерно кропотливо или не до конца?
- ☐ Испытываете ли вы множество внутренних конфликтов?
- ☐ Есть ли у вас мысли о чем-то, которые вас преследуют?
- ☐ Бывает ли вам трудно ли вам принять свое собственное решение?
- ☐ Бывает ли вам трудно сказать «НЕТ» другому человеку, если вы считаете, что это его обидеть.
- ☐ Часто ли, как вам кажется люди пользуются вашей добротой.
- ☐ Когда я чувствую неуравновешенность?
- ☐ Есть ли что-то неприемлемое для вас?
- ☐ Что вы «должны»?