**Тест.**

Ответьте на каждый вопрос, используя один из пяти представленных ниже вариантов ответа: баллы - 1- нет; 2- скорее нет, чем да; 3- иногда нет, иногда да; 4- скорее да, чем нет; 5- да.

1. Я склонен скрывать или уменьшать свой успех.

2. Если у меня возникают критические мысли о своих родителях, то я переживаю дискомфорт.

3. Я очень беспокоюсь за своих родителей.

4. Думаю, что я не заслуживаю уважения или восхищения других людей.

5. Я чувствую себя неловко, если люди обращаются со мной лучше, чем я с ними.

6. Мне трудно осознавать, что у моих родителей имеются недостатки.

7. Я боюсь сполна наслаждаться своими успехами, потому что думаю, что тут же может случиться что-то плохое.

8. Я часто в первую очередь делаю не то, что приятно для меня самого, а то, что от меня хотят другие.

9. Думаю, что я заслуживаю быть отвергнутым людьми.

10. Несчастья других людей трогают меня.

11. Я чувствую себя плохо, когда я не согласен с представлениями и ценностями своих родителей, даже если я об этом не говорю.

12. Я боюсь задеть чувства другого человека, если откажу ему в сочувствии или понимании, которого он ждет от меня.

13. Я всегда ожидаю, что мне причинят боль, обидят.

14. Я иногда думаю, что не заслуживаю счастья, которого достиг.

15. Я хотел бы больше походить на своих родителей.

16. Мне не нравится, когда другие люди завидуют мне.

17. Когда другой человек надеется встретиться со мной, то мне очень трудно сказать ему, что у меня есть свои планы.

18. Если со мной случается что-то плохое, то я думаю, что заслужил это.

19. В ситуациях общения я чувствую ответственность за людей, которым трудно вступить в разговор с другими.

20. Мне кажется, что с членами моей семьи могут случиться неприятности, если я не буду поддерживать с ними тесного контакта.

21. Я сильно беспокоюсь о людях, которых люблю, даже если у них все хорошо.

22. Совершив ошибку, я начинаю испытывать уныние, подавленность.

23. Мне сложно сохранять хорошее настроение, когда вижу нищих и бездомных людей.

24. Будучи долгое время вдали от дома, я становлюсь тревожным.

25. Мне трудно сказать людям «нет», отказать им в ответ на их просьбу.

26. Если кто-то порицает меня за неудачу или ошибку, то я полагаю, что он прав.

27. Я сочувствую людям, которые менее успешны и счастливы, чем я.

28. Мне неудобно в обществе говорить о своих достижениях.

29. Я чувствую неловкость, если я не поступаю так же, как поступали мои родители.

30. Мне тяжело сознавать, что я обидел кого-то.

31. Если я терплю неудачу, то я осуждаю себя и хочу себя наказать.

32. Я чувствую себя неловко, если другие завидуют мне.

33. Я предпочитаю поступать так же, как поступали мои родители.

34. Я не позволяю своим родителям перекладывать на меня ответственность за их несчастья.

35. Когда я вижу очень бедных людей, я чувствую неловкость.

36. Иногда я чувствую себя таким плохим человеком, что думаю, что не достоин жить.

37. В обществе я не люблю говорить о своих достоинствах и достижениях.

38. Я очень неохотно высказываю мнение, которое отличается от мнения моего окружения (семьи, друзей, знакомых).

39. Если близкие мне люди имеют какую-то проблему, у меня возникает желание попытаться решить ее за них.

40. Думаю, что другие люди живут лучше, потому что они более достойны этого, чем я.

41. Если я более удачлив в чем-то, чем мои друзья или члены семьи, то я чувствую себя очень неловко.

42. Я могу рассказать что-то негативное о своих родителях.

43. Я боюсь одиночества.

44. Когда я был ребенком, мои родители сурово наказывали меня, если я плохо себя вел.

45. Когда я чувствую себя лучше, чем другие люди, я испытываю неловкость.

46. Мне несложно пренебречь ценностями моей семьи.

47. Проблемы моих родителей это и мои проблемы.

48. Если что-то происходит не так, я всегда полагаю, что в этом виноват я.

49. Когда мои ближние достигают успеха и признания, у меня снижается тревога.

50. Мне жаль, что я не похож на своих родителей.

51. Я не могу быть счастлив, когда у друга или родственника неприятности.

52. Мне не легко сказать другим «нет».

53. Думаю, что, когда люди обращаются со мной дурно, я заслуживаю это.

54. Мне часто трудно наслаждаться теми событиями и достижениями, которых я ожидал.

55. Я чувствовал бы себя ужасно, если бы не любил своих родителей.

56. Меня беспокоят проблемы моих близких.

57. Я чувствую себя недостойным любви.

58. Я боюсь получить то, что я хочу, из-за беспокойства, что за это будет необходимо заплатить непредвиденную цену.

59. Считаю, что родители всегда правы.

60. Если в семье случается что-то плохое, я спрашиваю себя, как бы я мог предотвратить это.

61. Я думаю, что жизнь наказывает меня за плохие поступки, которые я совершил ранее.

62. Я склонен становиться несколько подавленным после важных достижений.

63. Я чувствовал бы себя виноватым, если бы не любил своих родителей.

64. Иногда я думаю, что я эгоист и безответственный человек.

65. Когда я неожиданно получаю немного дополнительных денег, у меня появляется соблазн разделить их с бедным другом или родственником.

66. Я чувствую, что во мне существует что-то плохое.

67. Когда мой друг или родственник переживает несчастье, я представляю, как бы я чувствовал себя на их месте.

**Результаты.**

*Шкала «вина выжившего»*: пункты 5, 7, 10, 14, 16, 19, 23, 27, 28, 32, 35, 37, 41, 45, 49, 51, 54, 58, 62, 65, 67.

*Шкала «вина отделения»*: пункты 2, 6, 11, 15, 20, 24, 29, 33, 38, 42, 46, 50, 55, 59, 63.

*Шкала «вина гиперответственности»*: пункты 3, 8, 12, 17, 21, 25, 30, 34, 39, 43, 47, 52, 56, 60.

*Шкала «вина ненависти»*: пункты 4, 9, 13, 18, 22, 26, 31, 36, 40, 44, 48, 53, 57, 61, 64, 66.