СЕРІЯ ПРО ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК

Чому 10 балів у тесті — це не завжди добре.

?



Шпаргалка *— як розуміти свої бали в тесті і реалістично планувати зміни.*



Лоліта Богданова

клінічний психолог-
травматерапевт,
консультант Harrison Assessments

гортайте →

Ми всі любимо тести

Цікаво ж щось новеньке про себе дізнатись!

Ви проходите якесь тестування, відкриваєте результати і подумки сортуєте бали: **10 — це добре, а 1–2 — погано.**

10 *«добре»*

1–2 *«погано»*

Так? У більшості випадків це так!

Але насправді бал у поведінковому тесті — це не оцінка, а *точка на шляху* опанування певної поведінки.

Він показує, наскільки вона у вас розвинена зараз:

- • у вас її майже немає,
- •• час від часу ви так дієте,
- ••• чи ви робите це легко і природно.

І завдяки розумінню своїх балів за різними поведінковими моделями ви можете **будувати реалістичні плани змін**, а не чекати від себе неможливого!

Покажу це на прикладі риси —

турбота про себе

Уявіть знайому багатьом ситуацію: ваш керівник чи колега просить вас взяти ще одну задачу, а ресурсу і часу у вас вже просто немає.

? *Як ви відреагуєте?*

Це залежить від того, наскільки у вас розвинена ця риса.

МАЛО 1 **2** 3 4 5 6 7 8 9 10 БАГАТО

якщо 2 бали

автоматично «так»

Швидше за все, ви навіть не помічаєте, що вам бракує турботи про себе, або вважаєте це чимось неважливим.

Ви просто автоматично берете все на себе і вважаєте, що так і має бути, бо:

> ***«Хтось же мусить...»***

І особливо якщо схильність допомагати іншим у вас дуже висока.

МАЛО 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 БАГАТО

якщо 3–4 бали

помічаю після

Скоріше за все, ви помічаєте, що знову погодилися всупереч собі та своїм реальним можливостям, але це усвідомлення відбувається вже після події, наступного дня або на сесії з психологом чи коучем:

> ***«От знову те саме. І чому я не сказав/ла "ні"...»***

При таких балах у вас є спроби помічати та діяти інакше, але вони поки поодинокі.

МАЛО 1 2 3 4 **5** **6** 7 8 9 10 БАГАТО

якщо 5–6 балів

ловлю в моменті

Якщо у вас такі бали, то ви спроможні ловити свою реакцію в моменті, ще до того, як автоматично погодитися:

> ***«От зараз скажу "ок" і знову буду злитися на себе, бо коли я все це буду робити?»***

Ви вмієте взяти паузу, перш ніж відповісти, а інколи й сказати "НІ". Але коли ви втомлені та в стресі — **часто спрацьовує старий автоматизм.**

МАЛО 1 2 3 4 5 6 **7** **8** 9 10 БАГАТО

якщо 7–8 балів

свідомий вибір

Такі бали говорять про те, що турбота про себе є вашою звичною та стійкою реакцією:

> ***«До кінця тижня в мене вже все розписано. Якщо це терміново, давайте разом вирішимо, що відкласти».***

А якщо ви все ж таки погоджуєтеся, то це ваш **свідомий вибір**, а не нездатність відмовити.

МАЛО 1 2 3 4 5 6 7 8 **9** **10** БАГАТО

якщо 9–10 балів

автоматично «ні»

Ви майже завжди ставите себе та свої інтереси на перше місце.

І якщо схильність до допомоги іншим у вас низька, це перетворюється на категоричність та **домінування**:

> ***«Це не моя задача, тому я це не буду робити. У мене є свої справи».***

І вам щиро здається, що саме так виглядають здорові кордони.

І 2, і 10 балів — це реакція *без свідомого вибору.*

2

На 2 балах самопожертва щиро здається вам відповідальністю.

10

На 9–10 егоцентризм здається здоровими кордонами.

В одному випадку турботу про себе **складно ввімкнути**, а в іншому — **вимкнути**. І в обох випадках ви дієте на автоматі, не помічаючи цієї реакції.

Тож *мета змін*

Не «більше балів», а **баланс протилежних тенденцій**, який дає вибір і гнучкість.

турбота про себе

допомога іншим

Тоді ви будете не автоматично реагувати, а обирати, що доречніше в кожній конкретній ситуації.

Це і є адаптивність

2 **На 2 балах** — навчитися дбати про себе так само, як ви дбаєте про інших.

9–10 **На 9–10** — навчитися дбати про інших так само, як ви дбаєте про себе.

І такі зміни відбуваються *поступово!*

2

Якщо ви стартуєте з **2 балів**, першим кроком буде навчитися помічати свою реакцію хоча б після події.

3–4

Далі, на рівні **3–4**, ви починаєте розуміти, що за нею стоїть і чому вона вмикається.

5–6

На **5–6** вже ловите себе в моменті і пробуєте діяти інакше, спершу в спокійних ситуаціях.

7–8

А на **7–8** нова поведінка стає звичкою і працює навіть під тиском.

Тому щоб рухатися по цьому шляху, важливо знати свою **стартову точку.**

У профілі Harrison її видно одразу — біля кожної з десятків поведінкових тенденцій **є бал**, а для протилежних пар ще й **відсоток їхньої збалансованості.**

Тож на **розборі результатів** ми одразу побачимо, де є дисбаланс, наскільки він сильний і яка поведінка поки дається вам складно.

Цікаво побачити повну картину своєї поведінки?

Запрошую пройти тестування!

Ви побачите, де у вас уже є баланс, а де його бракує. Разом визначимо перші кроки до змін, а якщо захочете, я супроводжу вас і далі: як психотерапевтка і коуч.



Лоліта Богданова

психотерапевтка,
коуч / консультант Harrison

Запис на консультацію

@lolita_bogdanova
+38 (050) 945-31-19