БЕСПЛАТНЫЙ АВТОРСКИЙ ТЕСТ

ПЕРЕЗАГРУЗКА

6 коротких ситуаций, чтобы заметить, какой сценарий сейчас сильнее всего удерживает тебя на месте.

НЕ ДИАГНОЗ. НАВИГАТОР.

Иногда ты уже всё понимаешь головой: что устала, что пора выбирать себя, что хочется перемен.

Но в реальной ситуации снова включается знакомая реакция.

Этот тест не оценивает тебя. Он помогает увидеть, какой внутренний сценарий может повторяться чаще других.

НАЧАТЬ ТЕСТ

ПРОЙТИ ОНЛАЙН

КАНАЛ

ЛИЧНЫЙ TG

ДИАГНОСТИКА

Анастасия Елсукова

психолог

ПРАВИЛА

Не ищи «правильный» ответ.

Выбирай тот вариант, который чаще случается в реальной жизни, а не тот, который кажется более зрелым или красивым.

1. **Отвечай быстро**
   Первая честная реакция обычно полезнее долгого анализа.

2. **Отметь один вариант**
   В каждом вопросе выбери А, Б, В или Г.

3. **Посчитай буквы**
   После 6 вопросов посмотри, какая буква встречается чаще.

4. **Прочитай результат**
   Это примерная карта, а не психологический диагноз.

ВАЖНО

Если ответы распределились почти поровну, это нормально. Сценарии могут сочетаться и включаться в разных сферах жизни.

Анастасия Елсукова
психолог

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

1. У тебя неожиданно появился свободный вечер. Что происходит чаще всего?

A. Кто-нибудь просит о помощи — и вечер снова не мой.

B. Я нахожу ещё десять дел, которые «надо наконец сделать».

C. Хочу куда-то пойти или что-то изменить, но долго думаю и в итоге остаюсь дома.

D. Свободное время есть, а я вообще не понимаю, чего мне хочется.

Не объясняй ответ. Просто отметь то, что чаще бывает на самом деле.

СЛЕДУЮЩИЙ ВОПРОС

Анастасия Елсукова
психолог

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

2. Тебе предлагают что-то, чего ты на самом деле не хочешь. Какая мысль возникает первой?

A. Как отказать, чтобы человек не обиделся?

B. Ладно, быстрее самой сделать, чем потом объяснять.

C. А вдруг я сейчас откажусь и потом пожалею?

D. Я даже не сразу понимаю — хочу я этого или нет.

Не объясняй ответ. Просто отметь то, что чаще бывает на самом деле.

СЛЕДУЮЩИЙ ВОПРОС

Анастасия Елсукова
психолог

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

3. Если бы можно было изменить одну вещь в своей жизни уже сейчас, что чаще мешает сделать первый шаг?

A. Сначала думаю, как моё решение повлияет на других — и отодвигаю себя.

B. Кажется, что сейчас не время: слишком много дел, ответственности и обязательств.

C. Я представляю последствия, сомневаюсь, ищу идеальный момент — и откладываю.

D. Мне сложно даже сформулировать, чего именно я хочу изменить.

Не объясняй ответ. Просто отметь то, что чаще бывает на самом деле.

СЛЕДУЮЩИЙ ВОПРОС

Анастасия Елсукова
психолог

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

4. После тяжёлой недели у тебя наконец появляется возможность выдохнуть. Что больше похоже на тебя?

A. Сначала проверяю, всем ли вокруг хорошо и не нужна ли кому-то моя помощь.

B. Не умею просто остановиться: нахожу полезное дело и продолжаю что-то решать.

C. Хочу отдохнуть или сделать что-то для себя, но долго выбираю и будто зависаю.

D. Я настолько устала, что не понимаю, что вообще могло бы меня порадовать.

Не объясняй ответ. Просто отметь то, что чаще бывает на самом деле.

СЛЕДУЮЩИЙ ВОПРОС

Анастасия Елсукова
психолог

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

5. Представь: проходит ещё один год, а твоя жизнь почти не меняется. Какая реакция ближе?

A. Больше всего страшно, что ради перемен придётся кого-то расстроить или разочаровать.

B. Думаю: «сначала надо всё разгрести и закрыть обязательства, потом займусь собой».

C. Мне тревожно от этой мысли, но ещё страшнее сделать необратимый шаг.

D. Я чувствую пустоту: будто даже не знаю, какой другой жизни хочу.

Не объясняй ответ. Просто отметь то, что чаще бывает на самом деле.

СЛЕДУЮЩИЙ ВОПРОС

Анастасия Елсукова
психолог

ОТМЕТЬ ОДИН ВАРИАНТ

6. Какая фраза чаще всего звучит внутри, когда речь идёт именно о твоей жизни?

A. «Главное, чтобы никому не было плохо из-за моего решения».

B. «Я должна справиться. Кроме меня это никто не сделает».

C. «Я ещё подумаю. Мне нужно быть уверенной».

D. «Я не знаю, чего хочу. Просто так больше не хочу».

Не объясняй ответ. Просто отметь то, что чаще бывает на самом деле.

ПОСЧИТАТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Анастасия Елсукова
психолог

ПОДСЧЁТ

Какая буква встречается чаще?

Посчитай ответы и впиши количество рядом с каждой буквой.

А	Б	В	Г
ответов	ответов	ответов	ответов

ЕСЛИ 4-6 ОТВЕТОВ ОДНОЙ БУКВЫ

Этот сценарий, вероятно, сейчас проявляется особенно заметно. Начни с соответствующего результата.

ЕСЛИ 3 ОТВЕТА ОДНОЙ БУКВЫ

Это хороший кандидат на твой ведущий сценарий. Смотри результат и проверяй, насколько описание узнаётся в жизни.

ЕСЛИ ДВЕ БУКВЫ ИДУТ РЯДОМ

У тебя может быть смешанный профиль. На странице сочетаний есть четыре частых комбинации.

РЕЗУЛЬТАТ А
РЕЗУЛЬТАТ Б
РЕЗУЛЬТАТ В
РЕЗУЛЬТАТ Г
СМЕШАННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Анастасия Елсукова · психолог

ЕСЛИ У ТЕБЯ ЧАЩЕ А

Я выбираю других раньше себя

Похоже, ты довольно быстро замечаешь чужие реакции, ожидания и возможное недовольство — иногда раньше, чем собственное «хочу» или «не хочу».

КАК ЭТО МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ

- сложно отказать без объяснений и чувства вины;
- решение оценивается через «как это воспримут?»;
- своё желание становится весомым только после того, как всем вокруг удобно.

ЦЕНА СЦЕНАРИЯ

Цена такого способа — накопленное раздражение, ощущение, что тебя не учитывают, и жизнь, где собственные решения постоянно проходят чужое согласование.

ОДИН МАЛЕНЬКИЙ ШАГ

Микро-шаг: сегодня в одной безопасной ситуации не объясняй своё право на выбор. Скажи короткое «мне так не подходит» или «сегодня я не могу».

ПОЧЕМУ ЖИВАЯ ВСТРЕЧА ДАЁТ БОЛЬШЕ

На встрече важно увидеть не только где ты говоришь «да», но и чего именно боишься после своего «нет»: конфликта, дистанции, осуждения, потери близости или чего-то другого.

РАЗОБРАТЬ СЦЕНАРИЙ С АНАСТАСИЕЙ

Анастасия Елсукова
психолог

ЕСЛИ У ТЕБЯ ЧАЩЕ Б

Я держу всё на себе

Похоже, привычный способ сохранять устойчивость — быть той, которая справится, организует, дотянет и подстрахует. Отдых часто приходится сначала «заслужить».

КАК ЭТО МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ

- проще сделать самой, чем просить, ждать или объяснять;
- даже в свободное время мозг ищет следующую задачу;
- чужая ответственность легко становится твоей.

ЦЕНА СЦЕНАРИЯ

Цена — перегрузка и жизнь в режиме функции. Можно быть очень эффективной и при этом почти не чувствовать, что тебе самой сейчас нужно.

ОДИН МАЛЕНЬКИЙ ШАГ

Микро-шаг: выбери одно дело, которое сегодня не обязано быть твоим. Не делай его автоматически — верни ответственность туда, где она была.

ПОЧЕМУ ЖИВАЯ ВСТРЕЧА ДАЁТ БОЛЬШЕ

На живой встрече можно отличить реальную ответственность от привычной сверхответственности и найти место, где контроль стал способом чувствовать безопасность.

РАЗОБРАТЬ СЦЕНАРИЙ С АНАСТАСИЕЙ

Анастасия Елсукова
психолог

ЕСЛИ У ТЕБЯ ЧАЩЕ В

Я стою перед дверью, но не открываю её

Похоже, ты уже видишь направление перемен, но между пониманием и действием появляется пауза: ещё подумать, проверить, дождаться уверенности, исключить риск.

КАК ЭТО МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ

- решение долго остаётся в голове, а не переходит в действие;
- хочется гарантии, что шаг окажется правильным;
- страх ошибки сильнее, чем неудовлетворённость привычным.

ЦЕНА СЦЕНАРИЯ

Цена — отложенная жизнь. Не потому что ты ничего не понимаешь, а потому что мозг пытается сначала получить невозможную гарантию безопасности.

ОДИН МАЛЕНЬКИЙ ШАГ

Микро-шаг: не принимай большое решение. Сделай действие на 10%, которое можно проверить и при необходимости скорректировать.

ПОЧЕМУ ЖИВАЯ ВСТРЕЧА ДАЁТ БОЛЬШЕ

В диалоге легче увидеть, что именно ты называешь «риском»: реальную опасность, страх сожаления, страх оценки или старую установку «ошибаться нельзя».

РАЗОБРАТЬ СЦЕНАРИЙ С АНАСТАСИЕЙ

Анастасия Елсукова
психолог

ЕСЛИ У ТЕБЯ ЧАЩЕ Г

Я потеряла контакт с собой

Похоже, сейчас сложность не столько в выборе между вариантами, сколько в самом доступе к своему желанию. Вопрос «чего я хочу?» может звучать как слишком большой и пустой.

КАК ЭТО МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ

- легче понять, чего от тебя ждут, чем чего хочется тебе;
- отдых не всегда возвращает интерес;
- есть ощущение «так больше не хочу», но направление пока не чувствуется.

ЦЕНА СЦЕНАРИЯ

Цена — ощущение жизни на автопилоте. Это не означает, что у тебя «нет желаний»; возможно, их давно приходилось откладывать, фильтровать или не замечать.

ОДИН МАЛЕНЬКИЙ ШАГ

Микро-шаг: вместо «чего я хочу от жизни?» ответь на более маленький вопрос: «чего я хочу сегодня на ближайшие два часа?»

ПОЧЕМУ ЖИВАЯ ВСТРЕЧА ДАЁТ БОЛЬШЕ

Живая встреча полезна тем, что желание часто проявляется не как готовый ответ, а через детали: где появляется напряжение, интерес, злость, облегчение, сопротивление. Это можно заметить в разговоре.

РАЗОБРАТЬ СЦЕНАРИЙ С АНАСТАСИЕЙ

Анастасия Елсукова
психолог

ЕСЛИ ДВЕ БУКВЫ НАБРАЛИ ПОРОВНУ

Иногда работает не один сценарий.

Посмотри на сочетание, которое ближе к твоим ответам. Это ориентир для самонаблюдения, а не жёсткая классификация.

А + Б — Я нужна всем — и поэтому держу всё

Ты одновременно подстраиваешься под людей и берёшь на себя лишнее. Забота превращается в обязанность, а собственные потребности оказываются последними.

А + В — Я хочу перемен, но боюсь разочаровать

Ты видишь, что хочешь иначе, но решение быстро связывается с чужой реакцией. Поэтому перемены откладываются не только из-за сомнений, но и из-за страха последствий для отношений.

Б + Г — Я функционирую, но себя почти не слышу

Много задач, контроля и ответственности могут занимать всё внутреннее пространство. Вопрос «чего я хочу?» возникает только тогда, когда сил уже почти не осталось.

В + Г — Я замерла между «не знаю» и «страшно»

Сначала сложно почувствовать направление, а когда оно начинает появляться — включаются сомнения. Здесь особенно важно не требовать от себя мгновенной ясности.

КАК С ЭТИМ РАБОТАТЬ НА ВСТРЕЧЕ

Анастасия Елсукова
психолог

ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ТЕСТ И НАЧИНАЕТСЯ РАБОТА

PDF показывает карту. Встреча помогает увидеть твой маршрут.

Тест может подсветить повторяющийся способ реагировать. Но одинаковая буква у двух людей может иметь совершенно разные причины.

01 Берём одну реальную ситуацию
Не абстрактное «я всегда такая», а конкретный эпизод: что произошло, что ты почувствовала, чего хотела и что сделала.

02 Смотрим, что запускает сценарий
Важны детали: чужой тон, страх конфликта, ответственность, ощущение риска, знакомое чувство в теле.

03 Находим, что сценарий защищает
Привычная реакция может помогать сохранять отношения, контроль, предсказуемость или избегать болезненного переживания.

04 **Ищем реальный шаг**

Не «с понедельника жить иначе», а действие, которое подходит именно твоей ситуации и которое можно попробовать в жизни.

ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ

Ты уходишь не с универсальным советом, а с ясным пониманием своего сценария и следующего шага.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ДИАГНОСТИЧЕСКУЮ ВСТРЕЧУ

Анастасия Елсукова · психолог

ЕСЛИ ТЫ УЗНАЛА СЕБЯ

Не обязательно разбираться с этим в одиночку.

Если какой-то результат попал точно в твою ситуацию, это уже не просто «интересный тест». Это тема, которую можно разобрать на живой встрече — бережно, конкретно и без шаблонных советов.

Анастасия Елсукова
психолог

На диагностике мы не пытаемся «починить тебя за одну встречу». Мы проясняем, что именно повторяется, что это удерживает и куда смотреть дальше.

ТВОЯ РЕАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

ТВОИ ПРИЧИНЫ, А НЕ ШАБЛОН

ПОНЯТНЫЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

ЗАПИСАТЬСЯ НА ДИАГНОСТИКУ

TELEGRAM-КАНАЛ

ЛИЧНЫЙ TELEGRAM

WHATSAPP

INSTAGRAM*

VK ГРУППА

ПРОЙТИ ТЕСТ ОНЛАЙН

*Instagram принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной на территории РФ.

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МАТЕРИАЛА

Условия использования

Коротко и по делу. Полные тексты юридических документов размещены только на сайте.

Авторские права

© Анастасия Елсукова / СЗ, 2026. Все права защищены. Материал предназначен исключительно для личного использования. Частичное или полное копирование, распространение или передача третьим лицам без письменного согласия автора запрещены.

Характер материала

Информация в данном материале носит научно-популярный и психообразовательный характер и не является индивидуальной психологической или медицинской помощью.

Публичная оферта

Материал предоставлен на условиях Публичной оферты:
https://anastasia-elsukova.pages.dev/offer.html

ОТКРЫТЬ ПУБЛИЧНУЮ ОФЕРТУ →