

Шкала созависимости Б. и Дж. Уайнхолд

Этот тест поможет вам определить степень созависимости в вашей жизни и взаимоотношениях с другими людьми. Пожалуйста, ответьте на все вопросы правдиво. Обычно, первый ответ, который пришел вам на ум, является самым правдивым и самым точным. Поставьте цифры от 1 до 4 после каждого вопроса:

- 1 – никогда
- 2 – иногда
- 3 – часто
- 4 – почти всегда

Вопросы теста на созависимость

1. Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.
2. Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.
3. Мне тяжело выражать свои чувства.
4. Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства и поведение.
5. Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.
6. Мне трудно устанавливать и поддерживать тесные взаимоотношения.
7. Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).
8. Я стараюсь всегда добиваться совершенства и сужу себя строго.
9. Мне трудно принимать решения.
10. Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.
11. Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.
12. Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.
13. Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.
14. Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.
15. Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).
16. Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда это лояльность не оправдывается.
17. У меня привычка рассматривать ситуации по принципу «все или ничего».
18. Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.
19. В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.
20. Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя «нужным» («нужной»), и пытаюсь затем сохранять их.

Результат теста на созависимость

Чтобы получить общий результат, сложите цифры. Чтобы интерпретировать свой уровень созависимости, воспользуйтесь следующей шкалой:

60-80 – очень высокая степень созависимых моделей.

40-59 – высокая степень созависимых моделей.

30-39 – средняя степень созависимых и/или контрзависимых моделей.

20-29 – очень мало созависимых и/или высокая степень контрзависимых моделей.

Если ваш результат более 40 баллов – впору обратиться за консультацией к специалисту. Я могу стать вашим личным психологом и помочь разобраться с внутренними проблемами. По всем вопросам связывайтесь со мной по контактному телефону, через соцсети либо пишите в форму обратной связи. Также при созависимости отлично подходит групповой формат психологической работы.