

# Тест на созависимость по Уайнхолду

Проверка своих личных качеств может помочь вам определить степень созависимости в вашей жизни. Ответьте на все вопросы правдиво. Обычно первый ответ, который пришел вам в голову, является самым правдивым и самым точным.

## Проверка своих личных качеств

Типичные характеристики созависимых людей

Поставьте цифры от 1 до 4 в скобки перед каждым вопросом:

1 — никогда

2 — иногда

3 — часто

4 — почти всегда

## Вопросы:

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 или поведение.
5. Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.
6. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.
7. Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).
8. Я стараюсь добиваться во всем 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 эта 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.

Подсчет очков: 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.

Источник: Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости