

Опросник по созависимости

Созависимость - это психологический термин, описывающий нездоровые отношения, которые люди могут иметь с близкими им людьми.

Считается, что это приобретенное состояние, связанное с эмоциональными и поведенческими особенностями, при которых человек чрезмерно зависит от других и чувствует ответственность за их чувства и действия.

Признаки созависимости включают в себя:

Чрезмерное чувство ответственности за чувства и действия других

Непреодолимое желание заботиться о других

Проблемы с установлением границ

Трудности с принятием решений

Потребность контролировать других

Проблемы с честным общением.

Созависимость может проявляться в разной степени, от легкой до тяжелой.

Инструкция

В этом опроснике рассматривается 20 типичных симптомов созависимости.

Хотя в опроснике перечислены мысли и поведение, связанные с созависимостью, он не предназначен для клинической диагностики.

Оцените свои чувства по отношению к себе и другим, выбрав «Верно» или «Неверно» для каждого утверждения. Нет правильных или неправильных ответов, но старайтесь отвечать как можно честнее, учитывая, как вы чувствуете себя большую часть времени.

Опросник по созависимости

№	Опросник	Верно	Неверно	Баллы
1	Я придаю больше значения своим чувствам, чем чувствам других.			
2	Иногда я не уверен в своих чувствах.			
3	Я очень доволен своими романтическими отношениями.			
4	Часто снаружи я кажусь в порядке, хотя внутри я расстроен или несчастлив.			
5	Я доволен количеством и типом личных отношений в своей жизни.			
6	Даже если бы у меня было время и деньги на отпуск, мне было бы не по себе ехать одному.			
7	Я способен справляться с проблемами спокойно и напрямую.			
8	Я хотел бы достичь большего, чем я достиг на данный момент.			
9	Когда отношения становятся запутанными или тяжелыми для меня, мне не сложно от них отстраниться.			
10	Я часто говорю «да», когда другие просят о помощи, даже если это мне неудобно.			
11	Почти каждый день я чувствую себя спокойно и удовлетворенно по поводу своего здоровья.			
12	Мои ближайшие отношения меня не удовлетворяют.			
13	Мне не сложно дать людям понять, что я на них злюсь.			
14	Мне тяжело проводить время в одиночестве.			
15	У меня нет проблем с тем, чтобы отступить - все будет хорошо без моего участия и вмешательства.			
16	У меня много сожалений о том, что я сделал в своей жизни до сих пор.			
17	В детстве в моей семье часто откровенно обсуждались все проблемы.			
18	Иногда я задаюсь вопросом, почему я делаю столько для других.			
19	Каждую неделю я уделяю время себе, чтобы делать то, что мне нравится.			
20	Мне трудно принимать сложные решения.			
ИТОГО:				



Подсчет баллов:

Присвойте 1 балл за каждый ответ «Неверно» на вопросы с нечетными номерами.
Присвойте 1 балл за каждый ответ «Верно» на вопросы с четными номерами.
Подсчитайте свой общий балл в предоставленном поле.

Чем больше баллов из 20, тем более высокая тенденция к проявлению симптомов созависимости согласно этой оценке.

Адаптировано:

Friel, J.C. (1985). Codependency assessment inventory: A preliminary research tool. Focus on the Family and Chemical Dependency, 8(1), 20-21.