

ТЕСТ НА СОЗАВИСИМОСТЬ

Протестируйте себя и самостоятельно оцените степень своей созависимости.

Для этого:

Оцените каждое высказывание по степени соответствия вашему поведению в категориях от 1 до 10 (где крайние позиции означают: 1 - совершенно не про меня, 10 – точно про меня).

1. _____ Я должен быть «нужным», чтобы взаимодействовать с окружающими меня людьми
2. _____ Я ценю одобрение моих мыслей, чувств, поведения
3. _____ Я оцениваю одобрение других выше, чем мое собственное
4. _____ Я со всеми соглашаюсь, чтобы нравиться им
5. _____ Я акцентирую все свое внимание на заботе о других
6. _____ Я верю, что большинство людей не способны позаботиться о себе
7. _____ Я тщательно подсчитываю свои хорошие поступки и услуги, которые оказываю другим людям и очень огорчаюсь, когда не получаю благодарности за них
8. _____ Я думаю о том, как себя чувствуют другие
9. _____ Я пытаюсь предугадать и исполнить желания других до того, как меня об этом попросят
10. _____ Я спокоен и очень эффективен в чьей-либо критической ситуации
11. _____ Я чувствую себя хорошо, если помогаю другим людям
12. _____ Я запросто даю советы и указания, даже когда меня не спрашивают
13. _____ Я откладываю собственные заботы и дела, чтобы сделать то, чего хотят другие
14. _____ Я прошу о помощи и сочувствии к себе, только когда я болен, да и то неохотно
15. _____ Я люблю дарить подарки и оказывать услуги людям, о которых забочусь
16. _____ Я стараюсь объяснить другим людям, что они на самом деле думают и чувствуют
17. _____ Я чувствую вину и ответственность за чувства и поведение других
18. _____ Мне сложно осознавать, что именно я чувствую в данный момент
19. _____ Я боюсь своего гнева, но злость так и распирает меня изнутри
20. _____ Меня беспокоит, как окружающие меня люди будут реагировать на мои чувства, взгляды, поведение
21. _____ Мне трудно принимать решения.
22. _____ Я боюсь быть обиженным или отвергнутым
23. _____ Я свожу к минимуму важность и значение моих настоящих чувств
24. _____ Я очень восприимчив к чувствам других

25. _____ Мне трудно открыто высказывать свою точку зрения и проявлять свои чувства
26. _____ Для меня желания, чувства и мысли других важнее, чем мои собственные
27. _____ Я всегда испытываю неловкость, получая благодарности или подарки
28. _____ Все, что я чувствую, думаю или говорю недостаточно хорошо.
29. _____ Я перфекционист
30. _____ Я крайне терпелив, даже слишком долго оставаясь в дискомфортной ситуации
31. _____ Я не люблю просить о помощи и об одолжениях
32. _____ Я не думаю о себе как о человеке, которого все любят
33. _____ Я могу изменить свою точку зрения, чтобы избежать гнева со стороны окружающих

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Выпишите отдельно количество ответов с баллами 8-9-10

Чем больше оценок 8, 9 и 10 (больше пяти), тем более человек созависим, присутствуют все признаки созависимости,

При наличии баллов 8-9-10 в количестве 4–5 можно говорить об актуализированной созависимости, есть некоторые признаки созависимости, которые могут влиять на ваше самочувствие и отношения с родными и знакомыми;

Отсутствие максимальных оценок (8,9,10) – нет созависимости в данный момент.

Чем выше общая оценка (сумма) всех высказываний, тем больше проявлена склонность к созависимости.

Что это значит?:

1. Вам сложно быть по-настоящему счастливой. Потому что созависимое поведение приводит только к проблемам при всех самых лучших намерениях.

2. Чаще всего ваши отношения, особенно самые значимые, заканчиваются болью и неудачами. И неплохо было бы поработать с этим и научиться жить и строить свои отношения иначе.

Ссылка на опросник:

Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический подход. М.: РИО МГУДТ, 2012. (есть в интернете в открытом доступе)

Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. М.: ИПРАН, 2017. (в книжном киоске ИПРАН и на сайте издательства).

Наиболее характерные признаки созависимой личности:

- гипертрофированное (преувеличенное) чувство ответственности
- повышенный контроль
- низкая самооценка
- изменение стиля жизни под потребности зависимого
- постоянное наличие неприятных переживаний
- неадекватность восприятия и, как следствие, неадекватность реагирования
- постоянная потребность быть рядом с другими людьми
- невозможность оставаться некоторое время в одиночестве, страх одиночества
- потребность в шумовом поле – постоянно включенное радио, телевидение, музыка, постоянная переписка
- устойчивое чувство незащищенности
- навязчивый страх потерять партнера
- постоянное чувство вины, если партнеру не уделяется максимум внимания
- уверенность в том, что недостаточно хорош, чтобы быть с партнером (чувство неполноценности)
- принятие психологических и физических страданий из-за страха потерять отношения
- фоновое, доминирующее чувство тревоги
- тесная связь с химически / не химически зависимым человеком из ближайшего окружения.
- желание контролировать партнера, говорить, как он должен действовать и реагировать в определенных ситуациях
- стремление угождать партнеру и подстраиваться под его желания в ущерб удовлетворению собственных потребностей
- избегание открытого прояснения ситуации
- стертые границы. Радости и печали становятся общими, своего не остается ничего: «Мы огорчены», «Мы недовольны», «Мы злимся», «Мы счастливы»
- потребность причинять добро. Непреодолимое желание спасти непутевых, даже когда об этом никто не просит. Абсолютная уверенность, что без него случится непоправимое, его подопечный не справится, сделает что-то не то. Сидеть сложа руки – не вариант, поскольку бездействие равносильно предательству и вызывает невыносимое чувство вины: пока я тут прохлаждаюсь, человек гибнет.

Группа риска:

- тот, кто в прошлом сам был зависимым или находился в пограничном состоянии – между аддикцией (зависимость, пагубная привычка, привыкание) и нормой;
- дети зависимых родителей;
- близкие родственники (сестры, братья, родители, бабушки, дедушки) зависимого человека;
- люди, в семьях которых был тяжело больной родственник, нуждающийся в постоянном внимании и уходе;
- возлюбленные или супруги аддиктов;
- люди, детство которых прошло в атмосфере агрессии, в семьях с авторитарным воспитанием, с применением насильственных мер воздействия;
- представители помогающих специальностей.