

Созависимость анкета

Данная анкета поможет Вам оценить наличие у себя тех черт, которые часто встречаются у созависимых людей. За каждый положительный ответ начисляется 1 балл.

-
- 1 Я отмалчиваюсь, чтобы избежать споров
 - 2 Я всегда беспокоюсь о том, что обо мне думают другие
 - 3 У меня был опыт совместного проживания с человеком, у кого были проблемы с алкоголем или наркотиками
 - 4 У меня был опыт совместного проживания с человеком который бил или унижал меня
 - 5 Для меня мнение другого является более важным, чем моё собственное
 - 6 Мне трудно адаптироваться к изменениям на работе и дома
 - 7 Я чувствую себя отвергнутым, если значимые другие проводят время не со мной, а со своими друзьями
 - 8 Я сомневаюсь в своей способности быть тем, кем я хочу быть
 - 9 Я испытываю сложности в выражении другим своих истинных чувств
 - 10 Иногда я чувствую себя неадекватным (-ой)
 - 11 Я чувствую себя плохим (-ой), если совершаю ошибку
 - 12 Мне сложно принимать подарки и комплименты
 - 13 Я сталкиваюсь с унижением, когда мой партнёр или ребёнок совершает ошибку
 - 14 Я чувствую, что без моих усилий жизнь моих близких пошла бы под откос
 - 15 Я часто сталкиваюсь с желанием, чтобы кто-то другой помог мне справиться с делами
 - 16 Я испытываю сложности в разговорах с людьми, наделёнными властью (полиция, начальник)
 - 17 Мне сложно сказать, кто Я и куда я движусь в своей жизни
 - 18 Мне трудно сказать «нет», если меня просят о помощи
 - 19 Мне сложно просить о помощи
 - 20 У меня всегда много всего происходит одновременно, и мне сложно расставить приоритеты
-

Степень выраженности созависимых черт:

0-5 баллов - не выражены

6-8 - низкая выраженность

9-12 баллов - средняя выраженность

13-18 - высокая выраженность

Материалы тренинга

Романа Левыкина

по созависимым отношениям

+7 951 644 55 32

romanlevikin@gmail.com

helpmenow.ru

