**Домашнее задание по теме «Созависимость»**

**ПОСТАРАЙТЕСЬ ОСОЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ВЫ СОЗАВИСИМЫ**

Проверка своих личных качеств может помочь вам определить степень созависимости в вашей жизни. Пожалуйста, 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

( ) Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.

( ) Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.

( ) Мне тяжело выражать свои чувства.

( ) Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.

( ) Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.

( ) Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.

( ) Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).

( ) Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.

( ) Мне трудно принимать решения.

( ) Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по -своему усмотрению.

( ) Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.

( ) Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.

( ) Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.

( ) Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.

( ) Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).

( ) Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.

( ) У меня привычка рассматривать ситуации по принципу “все или ничего”.

( ) Я очень толерантен (толерантна) к непоследовательности и смешанным поручениям.

( ) В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.

( ) 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.

Задание №2:

1. Напишите краткий отчёт о результатах своего теста о созависимости и что вы намерены сделать в ближайшем будущем по избавлению от созависимости.
2. Вышлите свои наблюдения на адрес: nata-lapik@mail.ru