****

410056, г. Саратов, ул. Белоглинская, д.22

т: 7(8452) 34-61-04, 711-711

**Проверка личных качеств на созависимость** (тест ЛКС)

(Уайнхолд Б, Уайнхолд Д, 2002, с.24-26)

*Инструкция:*

Пожалуйста, ответьте на все вопросы правдиво и не задумываясь. Обычно первый ответ, который пришел вам в голову, является самым точным.

На чистом листе бумаги рядом с номером утверждения поставьте цифру (от 1до 4) учитывая, что они обозначают следующий Ваш ответ:

1-никогда; 2- иногда; 3-часто; 4-почти всегда.

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 (контролирующем).
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 (терпим, способен переносить) 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 сохранить их.

**Ключ:**

Сложите полученные цифры. Уровни созависимости:

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.