**ТЕСТ ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ ЗАВИСИМЫХ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Моя жизнь полностью сосредоточена на его жизни и болезни | Да | 1 балл |
| Если Ему хорошо -  то мне хорошо. Если Ему плохо – мне плохо | Да | 1 балл |
| Моя самооценка зависит от того, одобряет или осуждает меня Он | Да | 1 балл |
| Главное, что я в жизни в настоящее время делаю – ограждаю Его от неприятностей и стараюсь заслужить Его одобрение | Да | 1 балл |
| Если Он одобряет мое к Нему отношение,  я уважаю себя больше и считаю себя полезной | Да | 1 балл |
| Я всегда готова разделить с Ним его занятия, отложить ради этого свои | Да | 1 балл |
| Решение Его проблем и облегчение Его жизни- главное, на что я трачу свои силы | Да | 1 балл |
| Мне больше близок Его внутренний мир и желания, чем мои чувства, желания и мой внутренний мир | Да | 1 балл |
| По Его выражению лица и поведению я правильно предугадываю Его мысли и желания | Да | 1 балл |
| Его желания мне больше известны, чем мои | Да | 1 балл |
| Мои планы на будущее зависят от его планов на будущее | Да | 1 балл |
| Больше всего я боюсь остаться без Него | Да | 1 балл |
| Если с ним что –ни будь случится, это во многом из-за меня | Да | 1 балл |
| Его мнения, взгляды, действия- то, что ценно для меня больше всего | Да | 1 балл |
| Я делаю что-либо как он хочет,  т.к. боюсь Его гнева, ссоры или какого-нибудь другого конфликта | Да | 1 балл |
| Я поняла, что уступая Ему, избавлюсь от части проблем и буду жить спокойнее | Да | 1 балл |
| Чтобы побыть с Ним, я готова отложить важные для меня дела | Да | 1 балл |
| С Ним тяжело, но без Него жизнь потеряет смысл | Да | 1 балл |
| Вам неприятно, что о Нем здесь пишется с «большой буквы»,  а о вас с «маленькой»? | Нет | 1 балл |
| Его здоровье- важнейшая цель моей жизни | Да | 1 балл |

          Отвечайте на вопросы теста внимательно. При этом обязательно старайтесь ответить либо «да», либо «нет». Если Ваш ответ совпадает с тем, который напечатан в тексте после вопроса, подчеркните соответствующее число баллов. Например, Вы отвечаете «да», и видите такой же ответ после вопроса теста, и далее цифру «1 балл». Это значит, что Вы получили один балл, который должны суммировать с другими совпавшими ответами.

Спасибо! Теперь подсчитайте сумму баллов. Если она равна или больше 6, возможно у Вас имеется проблема созависимости.