



ЗАВИСИМАЯ ЛИЧНОСТЬ. ТЕСТ.

Прочитайте каждое утверждение

и честно ответьте себе:

да / иногда / нет

О ТЕСТЕ

Тест составлен на основе международных критериев диагностики DSM-5 и валидизированных клинических инструментов. Не является диагнозом.

01

Мне легче сделать так, как хочет другой, чем настоять на своём.

Ребёнок закатил истерику в магазине и я купила, хотя твёрдо решила не покупать.

Муж сказал «поехали к моим» и я поехала, хотя мечтала об отдыхе вдвоём.

да

иногда

нет

02

Когда кто-то важный для меня недоволен, я сразу ищу, что я сделала не так.

Хмурый руководитель не поздоровался и весь день ощущение тревоги: чем я не угодила?

Муж молчит за ужином и я уже виновата, хотя не знаю в чём.

да

иногда

нет

03

Я говорю «мы», когда речь идёт о ребёнке, партнёре, работе и не замечаю этого.

«Мы пошли в первый класс».

«Мы вчера подрались с Петей».

да

иногда

нет

04

Мне сложно ответить на вопрос «чего хочешь ты?»

«Куда поедет в отпуск?» — «Ну, как дети захотят».

«Что будешь на ужин?» — «Всё равно, что ты».

«Какой фильм посмотрим?» — «Не знаю».

да

иногда

нет

05

Я отдаю себя полностью — детям, клиентам, работе, партнёру и не замечаю, как перестаю существовать для себя.

Я не помню, когда последний раз делала что-то только для себя.

Не для ребёнка, не для семьи, а просто так.

да

иногда

нет

УТВЕРЖДЕНИЯ

06

Проще промолчать, чем сказать о своём недовольстве напрямую.

Я неделю ношу в себе обиду на подругу.

Она даже не знает. Но я ей об этом не скажу.

да

иногда

нет

07

Моя ценность определяется тем, насколько я нужна другим. Насколько я полезна.

Ребёнок сказал «ты лучшая мама» и стало легче дышать.

Клиент сделал прогресс и это моё личное достижение.

Не позвали на совещание и ощущение, что я не важна.

да

иногда

нет

08

Когда рядом никого нет, появляется тревога, пустота, ощущение что что-то идёт не так.

Тишина ощущается не как покой, а как угроза.

Я заполняю её делами, звонками, заботой о ком-то, лишь бы не оставаться наедине с собой.

да

иногда

нет

РЕЗУЛЬТАТЫ

5-8 «да»

Зависимые черты личности выражены. Вам точно стоит прийти на лекцию.

Это не приговор. На лекции вы поймёте, откуда это берётся.

3-4 «да»

Черты есть, но не доминируют.

На лекции появятся слова. И много узнавания.

1-2 «да»

Вам не свойственна зависимая структура личности.

Возможно, вы узнали кого-то другого.

Напиши в директ «хочу лекцию»