Тест на созависимость (шкала Спенн–Фишер)

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Имя: _____

Дата: _____

Насколько вы согласны с каждым утверждением?

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Полностью не согласен(-на)	Умеренно не согласен(-на)	Немного не согласен(-на)	Немного согласен(-на)	Умеренно согласен(-на)	Полностью согласен(-на)
1	Мне трудно принимать решения	1	2	3	4	5	6
2	Мне трудно сказать «нет»	1	2	3	4	5	6
3	Мне трудно принимать комплименты	1	2	3	4	5	6
4	Иногда я чувствую что-то вроде скуки или пустоты, если у меня нет проблем, которые нужно решать	1	2	3	4	5	6
5	Когда я делаю что-то приятное для себя, я обычно чувствую вину	1	2	3	4	5	6
6	Я говорю себе, что все изменится к лучшему, когда окружающие меня люди будут вести себя по-другому	1	2	3	4	5	6
7	Мне кажется, что в отношениях я всегда рядом с другими, но другие редко готовы быть рядом со мной	1	2	3	4	5	6
8	Иногда я сосредотачиваюсь на одном человеке в ущерб другим отношениям и обязанностям	1	2	3	4	5	6

	Утверждение	Полностью не согласен(-на)	Умеренно не согласен(-на)	Немного не согласен(-на)	Немного согласен(-на)	Умеренно согласен(-на)	Полностью согласен(-на)
9	Кажется, я вовлекаюсь в отношения, которые болезненны для меня	1	2	3	4	5	6
10	Я обычно не показываю другим, какой(-ая) я на самом деле	1	2	3	4	5	6
11	Когда кто-либо расстраивает меня, я долго сдерживаюсь, но в какой-то момент взрываюсь	1	2	3	4	5	6
12	Я пойду на все, чтобы избежать открытого конфликта	1	2	3	4	5	6
13	Я часто испытываю чувство страха и обреченности	1	2	3	4	5	6
14	Я часто ставлю потребности других выше своих собственных	1	2	3	4	5	6

Шкала созависимости Спенн–Фишер (J. Fischer, L. Spann, D. Crawford, 1991). Модифицированная русская версия: А.А. Бердичевский, М.А. Падун, М.А. Гагарина (2019), опубликована по лицензии CC BY-NC 4.0.

Для специалиста

Шкала созависимости Спенн–Фишер (Spann–Fischer Codependency Scale; J. Fischer, L. Spann, D. Crawford, 1991), модифицированная русская версия А.А. Бердичевского, М.А. Падун, М.А. Гагариной (2019; прямой и обратный перевод, разрешение Дж. Фишер). Из 16 пунктов оригинала исключены два обратных (5 и 7 оригинала), осталось 14 прямых пунктов. Ответы 1–6 от «полностью не согласен» до «полностью согласен». Балл — сумма, диапазон 14–84; субшкал нет. Созависимость понимается как психосоциальное состояние: внешний локус контроля, подавление эмоций, повышенная значимость отношений. Кластерный анализ выделил четыре группы пунктов: «Дефицитарность Я» (3–5), «Подавление эмоций» (10–12), «Дисфункциональные отношения» (8, 9), «Внешний локус контроля» (1, 2, 6, 7, 13, 14).

Выборка — 227 студентов московских вузов 18–27 лет (137 девушек, 83 юноши, 7 не указали пол). Суммарный балл M = 44,13, SD = 11,11 (min 14, max 70), распределение нормальное; девушки M = 45,25, SD = 11,35; юноши M = 42,13, SD = 10,64 (различие значимо, p = 0,04). α Кронбаха = 0,78. Ретест через 3 месяца на 38 курсантах: 38,76 и 38,87 балла, r = 0,5. Связи: личностная тревожность (Спилбергер–Ханин) r = 0,54, общая интернальность (УСК) r = −0,33, подавление эмоций (ОРЭ Гросса) r = 0,21, убеждения о контроле и доброжелательность мира (ШБУ) r = −0,32 и −0,33. Порогов у авторов нет.

Уровни на странице — по M ± SD всей выборки студентов: до 33 баллов (ниже M − SD), 34–55 (M ± SD), 56 и выше (выше M + SD).

Уровни

14–33	Ниже среднего
34–55	Средняя
56–84	Выше среднего

Сумма баллов: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/spann-fischer/

Источник

Бердичевский А.А., Падун М.А., Гагарина М.А. Апробация модифицированной версии методики «Шкала созависимости Спенн–Фишер» // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8, № 1. С. 215–234. doi: 10.17759/cpse.2019080113