

BÀI TRẮC NGHIỆM MỨC ĐỘ ĐỒNG PHỤ THUỘC

Bạn thân mến, Trong các mối quan hệ, việc duy trì sự cân bằng là rất quan trọng. Bài kiểm tra này được thiết kế để giúp bạn nhận diện và hiểu rõ hơn về mức độ đồng phụ thuộc—một hiện tượng tâm lý mà trong đó một người thường xuyên phụ thuộc vào người khác để cảm thấy giá trị bản thân và sự hạnh phúc.

Qua bài kiểm tra này, bạn sẽ có cơ hội khám phá những thói quen và mẫu hành vi có thể cho thấy sự phụ thuộc, cần phải kiểm soát nhằm giúp bạn nhận diện các yếu tố có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ của bạn, và giúp bạn phát triển sự tự lập, cải thiện sự cân bằng trong các mối quan hệ, từ đó tạo ra sự tương tác lành mạnh và bền vững hơn.

Chúng tôi khuyến khích bạn tham gia bài test một cách chân thành và cởi mở. Việc nhận diện các yếu tố này là bước đầu tiên quan trọng trong hành trình phát triển cá nhân và cải thiện các mối quan hệ

Các mức độ đánh giá:

- 1. Gần như luôn luôn**
- 2. Thường xuyên**
- 3. thỉnh thoảng**
- 4. Hiếm khi**
- 5. Hầu như không bao giờ**

Câu 1: Tôi bao biện cho việc bị nhỡ cuộc hẹn ở cơ quan hay lớp học

Câu 2: Tôi làm ngơ trước những lời nói dối của người khác ngay cả khi tôi biết rằng điều đó là không nên

Câu 3: Tôi giúp người nhà trong những dự án hay công việc bị xao nhãng

Câu 4: Tôi nói dối các con và bạn bè tôi về lý do tôi ít dành thời gian với họ

Câu 6: Tôi lau dọn những bãi nôn hay sửa chữa những thiệt hại trong nhà gây ra trong lúc tôi bị say rượu

Câu 7: Tôi thanh toán những hóa đơn quá hạn hay giúp trả bù những khoản nợ từ lối sống nghiện ngập

Câu 8: Tôi trả tiền bảo lãnh để đưa người nhà ra khỏi tù.

Câu 9: Tôi chu cấp rượu hoặc ma túy mà người yêu cần để anh ấy/cô ấy không phải lái xe

Câu 10: Tôi đứng ra dàn xếp những xung đột gây ra bởi hành vi nghiện của người yêu

Câu 11: Tôi liên tục nhắc nhở người yêu rằng họ đang uống quá nhiều và van xin họ dừng lại

Câu 13: Tôi thường xuyên có hành vi gây hấn thụ động để chỉ chiết tình trạng nghiện rượu của người yêu trong các cuộc trò chuyện và tranh luận

Câu 14: Tôi lập ra một danh sách các hậu quả tiêu cực của việc uống rượu bia để thuyết phục người yêu ngừng lại

Câu 15: Khi các biện pháp còn lại đều không ăn thua, tôi kéo dài những lần “chiến tranh lạnh”

Câu 16: Tôi đe dọa sẽ ly hôn và đòi quyền nuôi những đứa con nếu tình trạng uống rượu bia không dừng lại.

Câu 17: Tôi đe dọa sẽ công khai tình trạng nghiện rượu của người yêu cho bố mẹ, người thân trong gia đình, sếp và bạn bè của họ.

Câu 18: Tôi cảnh báo về những điều mà tôi sẽ buộc phải làm nếu mọi thứ không thay đổi

Câu 19: Tôi nói về việc người tôi yêu sẽ làm gì nếu anh ấy/cô ấy ở trong hoàn cảnh của tôi lúc này (phải chịu đựng tình trạng nghiện rượu của người yêu)

Câu 20: Tôi đe dọa sẽ báo với mọi người trong nhà thờ hay các cơ quan luật pháp nếu mọi thứ không thay đổi

Câu 21: Tôi bịa ra các câu chuyện để giải thích lý do tôi buồn bã, trễ giờ, hay có những vết bầm tím

Câu 22: Tôi dạy các con những điều chúng được phép và không được phép nói về những gì đang diễn ra trong nhà

Câu 23: Tôi tránh những chủ đề có thể gây ra những cuộc tranh luận, cãi vã/ hành vi lạm dụng có thể diễn ra trong nhà.

Câu 24: Tôi giả vờ rằng ngôi nhà của mình an toàn hơn so với thực tế để có thể mạnh mẽ đương đầu với cuộc sống

Câu 25: Giải thoát khỏi tâm trí bằng các hình thức như đọc sách, xem phim, chơi game,... là một trong các cơ chế đối phó của tôi

Câu 26: Người yêu tôi muốn tôi hạn chế thời gian dành cho gia đình mình

Câu 27: Người yêu tôi muốn tôi hạn chế thời gian dành cho bạn bè của tôi.

Câu 28: Khi tôi dành thời gian với những người khác, tôi phải trả lời những câu hỏi về việc tôi đã nói hay làm gì.

Câu 29: Người yêu tôi hạ thấp danh dự của bạn bè và gia đình tôi để tôi bớt tôn trọng những quan điểm của họ.

Câu 30: Tôi thường tránh tương tác xã hội với người khác vì không muốn dấy vào rắc rối

Câu 31: Người yêu tôi phản ứng với tôi như thể tôi rất tuyệt vời hay tệ hại, chứ hiếm khi nào ở giữa hai thái cực đó

Câu 32: Người yêu tôi thường nói “Anh/em chưa bao giờ nói thế/làm thế” đối với những điều họ rõ ràng đã nói/làm

Câu 33: Những hành vi lạm dụng được lấp liếm bằng cách nói “Anh/em nhạy cảm quá rồi đấy”

Name:

Coaching for Individual by: Le Hang.

Câu 34: Khi người yêu tôi nổi nóng, tôi thường bị trách móc vì cho rằng bản thân là hoàn hảo

Câu 35: Việc không có sự xuất hiện của những người bạn/đồng nghiệp gây ra xung đột trở thành bằng chứng cho việc mâu thuẫn phát sinh chắc chắn là lỗi của bạn

Câu 36: Trong các cuộc tranh luận, ngôn từ tôi sử dụng càng lúc càng gay gắt

Câu 37: Khi tôi tổn thương, tôi bắt đầu khơi mào xung đột như một cách để trừng phạt người yêu

Câu 38: Tôi bắt đầu giấu giếm những hành động hoặc tiền bạc mà không vì lý do an toàn

Câu 39:Tôi bắt đầu có dấu hiệu bạo hành thân thể trong cách mà tôi phản ứng với người tôi yêu

Câu 40:Tôi bắt đầu vu khống (nói những câu chuyện hư cấu hoặc phóng đại) về người tôi yêu với người khác.

Câu 41:Tôi thường nói “Tôi không quan tâm” trong khi tôi thực sự quan tâm

Câu 42:Tôi thường chia sẻ những gì tôi nghĩ rằng người khác muốn nghe thay vì những suy nghĩ hay cảm giác thật của tôi

Câu 43:Tính cách, từ ngữ và hành vi của tôi thay đổi phụ thuộc vào người tôi tiếp xúc

Câu 44:Tôi thường xuyên nhượng bộ những giá trị của tôi để thỏa mãn những người xung quanh tôi

Câu 45:Tôi có nỗi sợ rõ rệt về việc người khác không tán thành với những điều mà tôi nói, nghĩ hoặc làm

Câu 46:Tôi tua đi tua lại trong đầu những lần tương tác xã hội và cố gắng đảm bảo rằng mình đã làm đúng

Câu 47:Tôi dành phần lớn thời gian để suy đoán những điều mà người khác nghĩ về tôi

Câu 48:Khi tôi đưa ra một quyết định trước đám đông hay quyết định có tác động lên người khác, tôi đắn đo rất nhiều

Câu 49:Tôi thường nhớ về quá khứ, những lần kỳ quặc trong khi tương tác với xã hội và cảm thấy xấu hổ vô cùng

Câu 50:Tôi giúp người nhà với những dự án hoặc những công việc bị xao nhãng

Câu 51:Nỗi sợ sẽ làm người khác thất vọng là một động lực chính yếu của tôi

Name:

Coaching for Individual by: Le Hang.

Câu 52:Mỗi khi hoàn thành một công việc, tôi cảm thấy nhẹ nhõm vì không gây ra thất bại hơn là cảm giác hoàn thành điều gì đó

Câu 53:Tôi nhớ những lời chỉ trích rõ hơn những lời khích lệ

Câu 54:Tôi dựa vào những thành tích của tôi để ngăn những dòng suy nghĩ tiêu cực hơn là sách Phúc âm

Câu 55:Tôi dường như không bao giờ biết được lúc nào tôi đã tới hạn và đến lúc nghỉ ngơi