

Πόσο εξαρτημένο πρόσωπο είσαι;

Κάνε στον εαυτό σου αυτό το ψυχολογικό τεστ και θα το μάθεις.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Διάβασε τις 48 προτάσεις που θα δεις παρακάτω και σκέψου αν χαρακτηρίζουν τη στάση σου, τη συμπεριφορά σου και τα αισθήματά σου.

Μετά βαθμολόγησε κάθε πρόταση σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα:

4 = Είμαι ακριβώς έτσι.

3 = Είμαι έτσι.

2 = Είμαι περίπου έτσι.

1 = Εγώ δεν είμαι έτσι.

Στο τέλος θα δεις το αποτέλεσμα αφού αθροίσεις τη βαθμολογία με ορισμένο τρόπο.

1. Μου αρέσει να είμαι μόνος (μόνη).
2. Όταν πρέπει να πάρω μια απόφαση, πάντα ρωτάω και κάποιον άλλον.
3. Κάνω πολύ καλή δουλειά, όταν ξέρω ότι θα το αναγνωρίσουν.
4. Δεν υποφέρω τις πολλές περιποιήσεις, όταν είμαι ασθενής.
5. Θα προτιμούσα να είμαι οπαδός παρά ηγέτης.
6. Πιστεύω ότι θα μπορούσαν οι άλλοι να κάνουν πολύ περισσότερα για μένα, αν ήθελαν.
7. Όταν ήμουν παιδί, θεωρούσα πολύ σπουδαίο να ευχαριστήσω τους γονείς μου.
8. Δεν χρειάζομαι άλλους για να με κάνουν να αισθάνομαι καλά.
9. Μου είναι πολύ επώδυνη η αποδοκιμασία από κάποιον που υπολογίζω
10. Έχω πεποίθηση στην ικανότητά μου να χειρισθώ τα πιο πολλά προσωπικά προβλήματα, που θα συναντήσω στη ζωή μου.
11. Θέλω να είναι ευχαριστημένος ο εαυτός μου και κανένας άλλος.
12. Η ιδέα πως θα χάσω ένα στενό φίλο με τρομοκρατεί.
13. Εύκολα συμφωνώ με γνώμες που εξέφρασαν άλλοι.
14. Στηρίζομαι στον εαυτό μου.
15. Θα ήμουν χαμένος, αν δεν είχα ένα σημαντικό για μένα πρόσωπο.
16. Αναστατώνομαι όταν κάποιος ανακαλύψει ένα λάθος που έχω κάνει.
17. Μου είναι δύσκολο να ζητήσω μια χάρη από κάποιον.
18. Ενοχλούμαι όταν άλλοι μου εκφράζουν τη συμπάθειά τους.
19. Εύκολα αποθαρρύνομαι, όταν δεν παίρνω αυτό που χρειάζομαι από άλλους.
20. Σε μια διαφωνία υποχωρώ εύκολα.
21. Δεν χρειάζομαι πολύ τους άλλους.
22. Πρέπει να έχω κάποιον, που να είναι σημαντικός για μένα.
23. Όταν πάω σε μια παρέα, περιμένω ότι θα αρέσω στους άλλους.
24. Αισθάνομαι καλύτερα όταν ξέρω ότι κάποιος άλλος έχει την ευθύνη.
25. Όταν αρρωσταίνω, προτιμώ να με αφήνουν οι φίλοι μου ήσυχο (ήσυχη).
26. Χαίρομαι ιδιαίτερα όταν λένε ότι έκανα καλή δουλειά.
27. Μου είναι δύσκολο να σχηματίσω γνώμη για ένα τηλεοπτικό πρόγραμμα ή μία κινηματογραφική τανία αν δεν μάθω τι νομίζουν οι άλλοι.
28. Δεν διστάζω να αγνοήσω τί λένε οι άλλοι προκειμένου να επιτύχω κάτι που θεωρώ εγώ σπουδαίο.
29. Χρειάζομαι κάποιο πρόσωπο, που να με βάζει πάνω από όλους τους άλλους.
30. Σε κοινωνικές επαφές έχω την τάση να ελέγχω τον εαυτό μου.
31. Δεν χρειάζομαι κανένα.
32. Έχω μεγάλη δυσκολία να πάρω αποφάσεις χωρίς βοήθεια.
33. Φαντάζομαι τα χειρότερα όταν ένα πρόσωπο που αγαπώ δεν έρχεται στην ώρα του.
34. Ακόμα και όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, μπορώ να τα καταφέρω χωρίς να ζητήσω βοήθεια από φίλους.
35. Συνήθως ζητώ πάρα πολλά από άλλους.
36. Δεν μου αρέσει να αγοράζω εγώ τα ρούχα μου.
37. Έχω την τάση της απομόνωσης.
38. Μου φαίνεται ότι ποτέ δεν παίρνω πραγματικά όλα όσα χρειάζομαι από άλλους.
39. Όταν συναντώ καινούργια πρόσωπα, φοβάμαι ότι δεν θα φερθώ σωστά.

40. Ακόμα και αν οι πιο πολλοί στρέφονταν εναντίον μου, θα μπορούσα να προχωρήσω, εάν κάποιος που αγαπώ μου παραστεκόταν.
41. Προτιμώ να μην μπλέκομαι με άλλους παρά να κινδυνεύω να απογοητευθώ.
42. Η γνώμη των ανθρώπων για μένα δεν επηρεάζει τη διάθεσή μου.
43. Νομίζω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν πόσο εύκολα μπορούν να με πληγώσουν.
44. Έχω μεγάλη πεποίθηση στην κρίση μου.
45. Πάντα είχα μεγάλο φόβο, μήπως χάσω την αγάπη και την υποστήριξη των ανθρώπων που χρειάζομαι οπωσδήποτε.
46. Δεν έχω τα προσόντα για να είμαι καλός ηγέτης.
47. Θα ένοιωθα αβοήθητος (-η), αν με εγκατέλειπε κάποιος που αγαπώ.
48. Δεν με ενδιαφέρει τι λένε οι άλλοι.

ΤΡΟΠΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

Σ' αυτήν την έρευνα βαθμολογούνται τρία πράγματα: Η συναισθηματική εξάρτηση από άλλο πρόσωπο, η έλλειψη κοινωνικής αυτοπεποιθήσεως και η αυτονομία. Πρόσθεσε τους βαθμούς, που έβαλες για **κάθε ομάδα** ερωτήσεων που βλέπεις παρακάτω και θα έχεις το συμπέρασμα σύμφωνα με τον σχετικό πίνακα.

ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΑΛΛΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Ερωτήσεις αριθ. 3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47.

ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΣ

Ερωτήσεις αριθ. 2, 5, 10, *13, 17, 20, 23, *24, 27, 30, 32, 36, 39, 41, 44, *46

(Για τις τρεις ερωτήσεις που έχουν αστερίσκο, ο τελικός βαθμός είναι η διαφορά του βαθμού σου από το πέντε.)

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

Ερωτήσεις αριθ. 1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48.

Ξεκινήστε! Να απαντήσετε τίμια. Καλή διασκέδαση.

Πίνακας βαθμολογίας και αποτελέσματος

	Βαθμολ.	Αποτέλεσμα
Εξάρτηση από άλλο πρόσωπο	30	Ελάχιστη
	35	Μικρή
	40	Μέτρια
	45	Μεγάλη
	50	Πολύ μεγάλη
Έλλειψη αυτοπεποιθήσεως	22	Ελάχιστη
	25	Μικρή
	29	Μέτρια
	33	Μεγάλη
	36	Πολύ μεγάλη
Αυτονομία	21	Ελάχιστη
	24	Μικρή
	28	Μέτρια
	32	Μεγάλη
	35	Πολύ μεγάλη

(Από "Το βιβλίο των τεστ του ψυχολόγου" του Louis Janta, the Berkley Publishing Group, 1996)

Ο Λούις Τζάντα είναι Καθηγητής της Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Old Dominion του Νόρφολκ της πολιτείας Βιρτζίνια των ΗΠΑ. Έχει συμβουλευτικό γραφείο και ειδικεύεται στις διαπροσωπικές σχέσεις και στα συζυγικά προβλήματα. Έχει γράψει δύο βιβλία:

α) "Πώς να ζείτε με προβληματικό άτομο".
 β) "Η δεύτερη φορά: Γιατί μερικοί δεύτεροι γάμοι επιτυγχάνουν, ενώ άλλοι αποτυγχάνουν".

Επίσης έχει δημοσιεύσει εκπαιδευτικά εγχειρίδια και τριάντα άρθρα για επιστημονικά περιοδικά.

"Δεν πρέπει με κανένα τρόπο", λέει ο Καθηγητής Τζάντα, "να απογοητευθεί κανείς από τα πορίσματα των τεστ του βιβλίου και να νομίσει ότι έχει σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα. Τα τεστ έγιναν για φυσιολογικούς ανθρώπους. Μπορεί κανείς να αποφασίσει να' αλλάξει τη ζωή του σε μερικά σημεία, αλλά δεν υπάρχει έδαφος για απελπισία. Κι επειδή αλλοιώς βλέπουμε τον εαυτό μας απ' ό,τι μας βλέπουν οι άλλοι, μπορούμε να συμπληρώσουμε τις βαθμολογίες και για τον σύντροφό μας, όπως νομίζουμε ότι θα έκανε το τεστ εκείνος και μετά να κάνουμε συγκρίσεις".