

BẠN THUỘC KIỂU GẮN BÓ NÀO?



Bài kiểm tra về kiểu gắn bó

Bạn hãy xem xét lại khuynh hướng của bản thân trong những năm vừa qua và lựa chọn phương án phù hợp nhất cho những câu hỏi dưới đây. Tuy nhiên, lưu ý rằng mức độ chính xác của bài kiểm tra sẽ giảm sút nếu có quá nhiều đáp án “Không thể nói rõ”

PHẦN I

1/ Bạn có phải kiểu người luôn chủ động làm những điều mới mẻ, đi đến những nơi lạ lẫm và gặp gỡ những con người xa lạ?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

2/ Bạn có phải là người dễ dàng mở lòng và thoải mái với bất kỳ ai?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

3/ Bạn có phải là người luôn suy nghĩ theo hướng lạc quan dù phải đối mặt với khó khăn?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

4/ Bạn có phải là người luôn hết lòng tin tưởng bạn bè và người quen?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

5/ Bạn có xu hướng dễ oán trách và công kích người khác ?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

6/ Bạn có phải là người dễ cảm thấy lo lắng khi phải làm những việc mà mình chưa có kinh nghiệm?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

7/ Cha mẹ (người chăm sóc) có tỏ thái độ thờ ơ, lãnh đạm với bạn không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

8/ Bạn có nghĩ rằng con người ta sẽ phản bội và trở nên không đáng tin cậy trong những tình huống khẩn cấp?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

9/ Cha mẹ (người chăm sóc) có phê phán nhiều hơn là đánh giá cao về bạn không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

10/ Trong những ký ức về tuổi thơ của bạn, những kỉ niệm vui vẻ có nhiều hơn nỗi buồn không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

11/ Bạn có cảm giác vô cùng biết ơn cha mẹ (người chăm sóc) không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

12/ Khi phải đối diện với khó khăn, cảm xúc của bạn có ổn định hơn khi nghĩ về gia đình và cha mẹ không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

13/ Bạn luôn nhớ nhung một người dù người đó không ở bên cạnh bạn trong một thời gian dài? Hay bạn sẽ nhanh chóng tìm kiếm một người tiếp theo?

- ① Không ngừng nhớ về người đó
② Nhanh chóng tìm kiếm người tiếp theo
③ Không thể nói rõ

PHẦN II

14/ Bạn có phải kiêu người yêu thì cực yêu, mà ghét cũng cực kỳ ghét không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

15/ Bạn có từng rất quý mến một người nhưng sau đó vỡ mộng và chuyển sang chán ghét người đó không?

- ① Thường xuyên ② Hầu như không ③ Không thể nói rõ

16/ Bạn có phải kiêu người thường xuyên bực bội và chán nản không?

- ① Thường xuyên ② Hầu như không ③ Không thể nói rõ

17/ Bạn có thường xuyên nghĩ rằng bản thân hầu như chẳng có ưu điểm nào không?

- ① Thường xuyên ② Hầu như không ③ Không thể nói rõ

18/ Bạn có bao giờ lo lắng bản thân sẽ bị từ chối không?

- ① Thường xuyên ② Hầu như không ③ Không thể nói rõ

19/ Bạn có quan tâm đến khuyết điểm nhiều hơn ưu điểm không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

20/ Bạn có tự tin vào chính mình không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

21/ Bạn có thể tự đưa ra quyết định và hành động mà không cần dựa dẫm vào người khác không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

22/ Bạn có nghĩ bản thân được mọi người yêu mến không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

23/ Bạn có phải kiêu người dễ bị ảnh hưởng khi gặp những điều đáng ghét không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

24/ Cha mẹ (người chăm sóc) có thường xuyên làm những điều khiến bạn bị tổn thương không?

- ① Có ② Không ③ Không thể nói rõ

25/ Bạn có cảm giác giận dữ hoặc oán hận cha mẹ (người chăm sóc) không?

① Có

② Không

③ Không thể nói rõ

PHẦN III

26/ Bạn có phải kiểu người sẽ tìm kiếm sự tiếp xúc với những người thân cận mỗi khi đau khổ? Hay bạn là người khi càng đau khổ sẽ càng cố gắng tránh khỏi mọi sự tiếp xúc?

① Tìm kiếm sự tiếp xúc

② Không tìm kiếm sự tiếp xúc

③ Không thể nói rõ

27/ Những mối quan hệ thân mật có quan trọng với bạn không?

① Rất quan trọng

② Khá quan trọng

③ Không thể nói rõ

28/ Bạn có phải kiểu người luôn lạnh lùng và điềm tĩnh?

① Có

② Không

③ Không thể nói rõ

29/ Bạn không giỏi trong những mối quan hệ yêu đương khăng khít?

① Có

② Không

③ Không thể nói rõ

30/ Bạn có phải kiểu người dễ dàng quên đi, dù vừa mới chia tay với một người đã từng gắn kết?

① Có

② Không

③ Không thể nói rõ

31/ Thế giới riêng của bạn có quan trọng hơn việc giao lưu với người khác?

① Có

② Không

③ Không thể nói rõ

32/ Bạn có nghĩ rằng, chỉ có thể trông cậy và khả năng của chính mình không?

① Có

② Không

③ Không thể nói rõ

② Tình yêu, các mối quan hệ cá nhân

③ Không thể nói rõ

45/ Khi bị tổn thương và suy sụp, được người khác vỗ về, an ủi và lắng nghe quan trọng với bạn tới mức nào?

① Cực kỳ quan trọng

② Không quan trọng lắm

③ Không thể nói rõ



« Dẫn cho mọi thứ kết thúc trong thất bại trong nhiều lần thử và sai, chúng ta vẫn phải sống. Không có sự lựa chọn nào khác ngoài việc tìm ra cách sống của riêng mình » - Okada Takashi

PHƯƠNG PHÁP THỐNG KÊ

Hãy điền đáp án cho mỗi câu hỏi vào cột “Số thứ tự đáp án” trong bảng dưới đây. Bạn nên cẩn thận khi điền để số thứ tự của câu hỏi và số thứ tự của đáp án không bị lệch nhau. Nếu có một số ở các cột A, B, C, D bên phải trùng khớp với số thứ tự của đáp án, hãy khoanh tròn nó. Khi đã hoàn thành, hãy đếm lại xem bạn có bao nhiêu vòng tròn đã khoanh ở mỗi cột A, B, C, D và điền vào cột tổng ở dưới cùng.

Số thứ tự câu hỏi	Số thứ tự của đáp án	A	B	C	D
1		1			
2		1		2	
3		1			
4		1			
5		2			
6		2			
7		2			1
8		2			
9		2			1
10		1	2		2
11		1	2		2
12		1	2		2
13		1	2		
14			1		
15			1		
16			1		
17			1		
18			1		
19			1		
20			2		

21			2		
22		2	1		
23		2	1		
24		2	1		1
25		2	1		1
26				2	
27				2	
28				1	
29				1	
30				1	
31				1	
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36				2	
37				2	
38		2	1		
39		1		2	
40		1		2	
41				1	
42			1	2	
43			2	1	
44			2	1	
45				2	
TỔNG CỘNG					

Nguồn: Okada Tasahi (2022), Tâm lý học về rối loạn nhân cách tránh né, NXB Văn Học – Peach Books.