

Kaassõltuvuse küsimustik

Kas sulle võivad olla omased kaassõltuvuse mustrid?

Lae alla ja täida see tasuta küsimustik ning saad parema ülevaate oma suhte- ja käitumismustritest. Küsimustik aitab sul märgata ja mõista oma mustreid, sealhulgas võimalikke raskusi piiride seadmise, liigse vastutustunde või enda vajaduste tagaplaanile jätmisega.

Vasta skaalal 1-5: **1 = mitte kunagi** **2 = harva** **3 = mõnikord** **4 = sageli** **5 = alati**

Nr	Väide	Vastus (1–5)
1	Tunnen tihti, et panen teiste inimeste vajadused enda omadest ettepoole.	
2	Mul on raske öelda „ei”, isegi kui tegelikult ei soovi nõustuda.	
3	Kui teen enda jaoks midagi head (nt puhkan, loen, jalutan...), tunnen süütunnet.	
4	Mul on keeruline vastu võtta komplimente või kiita ennast tehtu eest.	
5	Tunnen ebamugavust, kui keegi proovib minu eest hoolt kanda või mind aidata.	
6	Püüan konflikte iga hinna eest vältida, ka siis kui pean selleks oma vajadustest loobuma.	
7	Mul on raske seada ja kaitsta oma piire või rõhutada enda vajadusi.	
8	Tunnen sageli, et pean teiste inimeste ebamugavaid olukordi „parandama/lahendama” ega lase neil ise hakkama saada.	
9	Tunnen vastutust lähedaste heaolu eest.	
10	Ma tunnen, et olen teiste inimeste jaoks vajalik ainult siis, kui teen midagi nende heaks.	
11	Teiste inimeste tujud ja emotsioonid mõjutavad mind tugevalt – teen nende pärast palju järeleandmisi, kohandun nendega.	
12	Olen enamasti teiste jaoks olemas, nemad aga mitte alati minu jaoks.	
13	Tunnen pidevalt ärevust või pinget, kui ma pole kellelegi kasulik ega tegele kellegi teise murega.	
14	Mul on raske jagada oma tundeid või lasta teistel näha, kes ma tegelikult olen.	
15	Usun, et kui mu lähedane muutub või paraneb tema olukord, siis läheb ka mul paremaks.	
16	Olen sattunud suhetesse, mis osutusid mulle valulikeks või ebaterveiks.	
17	Teen teiste heaks rohkem, kui on õiglane ja tunnen siis end ära kasutatuna.	

18	Kardan, et ilma minu pideva abita laguneb kõik koost või läheb midagi halvasti.	
19	Mul on sageli hirm või ebamugavustunne, kui asjad ei lähe planeeritult.	
20	Tunnen, et minu enda emotsioonid ja vajadused ei ole olulised võrreldes teiste omadega.	
21	Pühendun teiste aitamisele nii palju, et minu enda tervis ja heaolu kannatavad seetõttu.	
22	Tunnen ärevust ja süütunnet, kui mõtlen hetkele, mil oleks vaja valida enda ja teiste vahel.	
23	Mul on raske rääkida oma piiridest või sellest, mida ma vajan, kartes teiste halvaksapanu või pettumust minus.	
24	Kardan, et kui hakkan enda vajadustele keskenduma, jäetakse mind üksi.	
25	Mul on tunne, et ma pean pidevalt kellelegi vajalik olema, muidu kaotan oma rolli.	
Kokku punktid:		

Skoorimine ja tõlgendamine

25–50 punkti: Madal kaassõltuvus – tavapärased suhtemustrid, piisav oma vajaduste kaitsmine.

51–80 punkti: Keskmine (võimalik) kaassõltuvus – esineb rohkelt eneseohverduse ja piiride puudumise märke.

81–125 punkti: Kõrge kaassõltuvus – tugev kalduvus seada teiste vajadused enda omadest ettepoole ja oma tundeid alla suruda.

OLULINE! Küsimustik ei ole diagnoosivahend, vaid see toetab enesemõistmist ja teadlikkust oma suhte- ning käitumismustritest.

MIS EDASI?



Kuula minu [podcasti kaassõltuvusest](#).



Tutvu minu loodud e-kursusega ["Kaassõltuvuse mustrid minu elus"](#).



Kui vajad personaalset tuge, [broneeri kogemusnõustamine](#).

Küsimustik on koostatud tuginedes kaassõltuvuse ja suhtekäitumise teemalistele rahvusvahelistele hindamismudelitele ja kirjandusele, sealhulgas:



Spann–Fischer Codependency Scale



Codependency Assessment Tool



Composite Codependency Scale

Kairit Krumm www.kairit.ee