



Tunnelukkotesti

Seuraavassa testataan 18 eri tunnelukkoa. Vastaa väittämiin numerolla asteikolla 1–6 niin, että 1 on vain hyvin vähän, ja 6 on todella merkittävästi sinun elämässäsi näkyvä piirre.

Testin jälkeen ohjeet tulosten tulkintaan.

1.

- a. En ole saanut tarpeeksi rakkautta, turvaa, ymmärrystä ja/tai huolenpitoa. ___
- b. Minusta tuntuu, ettei kukaan todella välitä minusta ja halua tietää, mitä minulle kuuluu. ___
- c. Yleensä minusta tuntuu, ja on tuntunut, etten ole erityisen tärkeä kenellekään. ___
- d. Kaikki on oikeastaan aika hyvin, mutta silti minusta tuntuu, että jotain puuttuu. ___
- e. Minusta tuntuu, ettei kukaan todella ymmärrä minua. ___
- f. Minun tarpeeni ja haluni eivät ole oikeastaan täyttyneet tärkeissä ihmissuhteissani. ___

PISTEET YHTEENSÄ: ___

2.

- a. Olen takertuva, koska pelkään, että tärkeät ihmiset jättävät minut yksin. ___
- b. Tärkeät ihmissuhteeni ovat aina tai usein päättyneet, tai olen itse lähtenyt niistä. ___
- c. Varmistelu tarpeeni on ollut ongelma monessa suhteessani. ___
- d. Etsin koko ajan merkkejä siitä, että jokin on huonosti suhteessani. ___
- e. Olen taipuvainen solmimaan satuttavia suhteita. ___
- f. Pelkään usein sitä, että tarvitsemani ihmiset löytävät varmasti jonkun paremman. ___

PISTEET YHTEENSÄ: ___

3.

- a. Jos minua kohtaan ollaan mukavia, pelkään usein, että heillä on taka-ajatuksia. ___
- b. Minut varmasti petetään jälleen. ___



- c. On vaikea luottaa muihin ihmisiin. ___
- d. Minua on kohdeltu huonosti elämäni aikana. ___
- e. Uskon, että en ole paremman arvoinen, ja annan itseäni kohdeltavan huonosti. ___
- f. Usein testaan ihmisiä, ovatko he rehellisiä minua kohtaan. ___
- PISTEET YHTEENSÄ: ___

4.

- a. En kuulu tai sovi joukkoon. ___
- b. Tunnen olevani perustavaa laatua erilainen kuin muut. ___
- c. Jätän usein menemättä tilaisuuksiin, koska pelkään, etten kuulu joukkoon. ___
- d. Kukaan ei todella ymmärrä minua. ___
- e. Kukaan ei huomaisi, jos katoaisin vain jonnekin. ___
- f. Olin koulukiusattu ja/tai tunsin, että sisarukseni olivat vanhemmilleni tärkeämpiä kuin minä. ___
- PISTEET YHTEENSÄ: ___

5.

- a. Jos ihmiset todella tietäisivät, millainen olen, he eivät voisi mitenkään pitää minusta. ___
- b. Koen olevani perustavaa laatua huonompi, kuin muut. ___
- c. Usein puhun itselleni todella rumasti tai alentavasti, ja sätin itseäni virheistä. ___
- d. En usko, jos minua kehuaan tai minusta puhutaan hyvää. ___
- e. Jos olisin ollut parempi, vanhempani olisivat välittäneet minusta enemmän. ___
- f. En voi ymmärtää, miksi jotkut pitävät minusta. ___
- PISTEET YHTEENSÄ: ___

6.

- a. Usein ajattelen, että muut ovat menestyneempiä, kuin minä. ___
- b. Pelkään töissä/koulussa epäonnistumista hyvin paljon. ___
- c. Minun on vaikea aloittaa tehtäviä, koska en usko, että osaan tehdä ne hyvin. ___



d. Usein tuntuu, että elämäni on vain epäonnistumisten sarjaa. ___

e. Pelkään, että suhteeni kuitenkin tulee päättymään. ___

f. Lapsuuden kodissani arvostettiin hyvää koulumenestystä. ___

PISTEET YHTEENSÄ: ___

7.

a. Muut ihmiset ovat aina huolehtineet minusta, enkä pärjäisi yksin. ___

b. En saa tehtyä koulu/työtehtäviäni kunnolla, ellei minulla ole joku tukemassa asioiden tekemistä. ___

c. Luotan muiden päätöksiin enemmän, kuin omiini. ___

d. Tarvitsen usein neuvoja tai tukea arkistenkin asioiden tekemiseen. ___

e. Velvoitteet ovat raskaita hoitaa.

f. Lykkään usein tehtävien tekemistä, koska en usko, että olen tarpeeksi älykäs itse niitä hoitamaan. ___

PISTEET YHTEENSÄ: ___

8.

a. Minulla on usein tunne, että jotain kauheaa voi sattua ihan milloin vain. ___

b. Pelkään onnettomuuksia, sairauksia tai omaa kuolemaani. ___

c. Varmistelen asioita, jotta en loukkaantuisi, sairastuisi tai jotain pahaa ei tapahtuisi. ___

d. Minulla on ahdistus- tai pakko-oireita, koska pelkään, että jotain pahaa voi tapahtua. ___

e. Maailma on vaarallinen paikka.

f. Olen erityisen huolissani, että maailmassa on paljon pahuutta. ___

9.

a. Olen huomattavan paljon tekemisissä vanhempieni kanssa, ja tarvitsen heitä/jompaa kumpaa tekemään tärkeitä päätöksiä liittyen minuun. ___

b. Minusta tuntuu, että minun on kerrottava luottamuksellisia asioita juuri vanhemmilleni. ___

c. Usein tuntuu, ettei minulla ole riittävästi erillisyyttä vanhempieni/kumppanini kanssa. ___



- d. On vaikea tietää, kuka oikeastaan olen, koska olen niin kiinni vanhemmissani/kumppanissani. ___
- e. Vanhempani loukkaantuisivat, jos en enää jaksaisi elämääni heidän kanssaan tiiviisti. ___
- f. En osaa sanoa, mikä on mielipiteeni, koska kumppanini/vanhempieni mielipide on aina mielessäni. ___

PISTEET YHTEENSÄ: ___

10.

- a. Annan toisten pitää päänsä ja en kiistele asioista, jottei syntyisi konflikteja. ___
- b. En halua kertoa, mitä haluan, mitä tunnen ja/tai mitä toivon, koska siitä tulee kuitenkin hankaluuksia. ___
- c. Ihmissuhteissani muut ovat ohjaksissa tai niskan päällä. ___
- d. Oikeuksiani usein poljetaan, koska en kerro niistä, tai pidä niiden puolia. ___
- e. En näytä vihaani suoraan, vaan haudan koston salaa. ___
- f. Menneisyydessäni on alistava, narsistinen, tai väkivaltainen suhde, tai minulla on taipumusta päätyä sellaisiin suhteisiin. ___

PISTEET YHTEENSÄ: ___

11.

- a. Pidän muiden tarpeita tärkeämpinä kuin omiani. ___
- b. Koen olevani itseks, jos uskallan sanoa, mitä oikeasti haluaisin/minun on vaikea pyytää toisilta sitä, mitä haluan. ___
- c. Olen hoivaaja, pelastaja tai muulla tavoin sellainen, joka päätyy auttamisrooliin suhteessa muihin. ___
- d. Olen tyytyväinen suhteessa, jos saan auttaa muita ja unohtaa omat tarpeeni. ___
- e. Annan muille enemmän kuin saan heiltä. ___
- f. Koen olevani hyvä ihminen, koska ajattelen muita enemmän kuin itseäni. ___

PISTEET YHTEENSÄ: ___



12.

- a. Pelkään, etten voi hallita asioita ympärilläni.
- b. Pelkään, että jos näytän tunteeni, jotain pahaa voi tapahtua.
- c. Kumppanini tai entiset kumppanit ovat sanoneet, että olen kylmä, etäinen tai vetäytyvä. ___
- d. On vaikeaa tai hämmentävää näyttää tunteita muille. ___
- e. Koen, etten ole lämmin ja spontaani. ___
- f. Sisälläni on paljon vihaa ja tunteita, mutten saa niitä tulemaan ulos. ___

PISTEET YHTEENSÄ: ___

13.

- a. Minun pitää olla paras kaikessa, vähempi ei riitä. ___
- b. Vaadin itseltäni, mutta myös muilta, aina parasta työpanosta tai panostusta asiaan. ___
- c. Minun on vaikea vain olla, hemmotella itseäni ja nauttia vapaa-ajasta, koska pitäisi tehdä jotain järkevää tai saada jotain aikaan. ___
- d. Koen paineita siitä, että saan asiani aina hoidettua. ___
- e. Asema ja/tai raha ovat minulle tärkeitä. ___
- f. Virheiden tekeminen pelottaa, ja olen ankara itseäni kohtaan, jos teen niitä. ___

14.

- a. Koen, että minulla on oikeus tehdä asioita, joita itse haluan, joskus myös toisten kustannuksella. ___
- b. Minun on vaikea kuulla eriäviä mielipiteitä, ja ei:n kuuleminen muilta suututtaa. ___
- c. En halua, että minua rajoitetaan tai estetään tekemästä sitä, mitä haluan. ___
- d. Muita koskevat kyllä säännöt ja lait, mutta koen, että ne eivät kosketa minua samalla tavalla kuin muita. ___
- e. En halua, että minulle sanotaan, mitä minun pitäisi tehdä. ___
- f. Olen tai muut sanovat, että olen kontrolloiva ja ohjailen muiden tekemisiä. ___

PISTEET YHTEENSÄ: ___



15.

- a. Minulla on riippuvuus/riippuvuuksia, tai jään helposti riippuvaiseksi ruuasta, juomista, huumausaineista, peleistä, tms. ja rahan käyttöni voi olla holtitonta. __
 - b. Minun on vaikea olla näyttämättä tunteeni heti ja/tai menetän malttini hyvin helposti. __
 - c. Toimin usein ensimmäisen impulssin mukaisesti. __
 - d. Olen selkeästi elämyshakuinen. __
 - e. Pitkästyn helposti. __
 - f. Minun on vaikea tehdä rutiineja, ja asioiden aloittaminen vaatii joskus äärimmäisiä ponnisteluja. __
- PISTEET YHTEENSÄ: ____

16.

- a. Minulle on hyvin tärkeää, että muut, jopa tuntemattomat, tai sellaiset, joista en itse pidä, pitävät minusta. __
 - b. Käytän paljon sen ajatteluun, mitä muut minusta ajattelevat. __
 - c. En useinkaan sano omaa mielipidettäni, vaan mukaudun muiden mielipiteisiin. __
 - d. En usko, että olemalla ihan vain oma itseni, minusta voitaisiin todella pitää. __
 - e. Haluan, että minut huomataan, ja kiitokset saavat minut tuntemaan itseni hyväksi. __
 - f. Jos saavutuksiani ei huomata, ne eivät ole yhtä arvokkaita kuin muuten olisivat. __
- PISTEET YHTEENSÄ: ____

17.

- a. Uskon, että loppujen lopuksi asiat tulevat menemään huonosti, vaikka ne juuri nyt olisivatkin hyvin. __
- b. Jos tapahtuu jotain hyvää, huolestun, että kohta tapahtuu jotain pahaa. __
- c. Pelkään talouteni, hyvinvointini tai elämäni puolesta, tekisinpä kuinka paljon vain töitä niiden eteen. __
- d. Pidän itseäni tai muut pitävät minua murehtijana.



e. Usein etukäteen sanon, että asiat kuitenkin tulevat menemään huonosti, vaikka ne nyt näyttävät olevan hyvin. ___

f. Haluan nähdä asiat pessimistisesti, koska silloin odotan pahinta, enkä tule pettymään. ___

PISTEET YHTEENSÄ: ___

18.

a. Jos teen virheen, olen ansainnut rangaistuksen. ___

b. Haluan, että muita rangaistaan väärintekemisistä, muuten koen suurta epäoikeudenmukaisuuden tunnetta. ___

c. Ajattelen usein tekemiäni virheitä kaukaakin menneisyydestä.

d. Minun on vaikea unohtaa toisten tekemiä virheitä tai väärinkohtelua minua kohtaan. ___

e. Sisäinen puheeni on hyvin moittivaa, rankaisevaa tai rumaa itseäni kohtaan. ___

f. Minua kuuluukin rangaista, koska olen huono ihminen. ___

PISTEET YHTEENSÄ: ___



Tulosten laskeminen:

Laske jokaisen osion pisteet yhteen.

Tuloksesi, jos pisteitä

6–9: Tunnelukolla ei vaikutusta tai vain vähäinen vaikutus elämääsi.

10–14: Tunnelukolla on vähäinen vaikutus elämääsi.

15–20: Tunnelukolla on jonkin verran tai selkeästi vaikutusta elämääsi.

21–28: Tunnelukolla on huomattava vaikutus elämääsi.

29–33: Tunnelukko on hyvin voimakas.

34–36: Tunnelukko vaikeuttaa huomattavasti elämääsi, arkeasi ja suhteitasi.

Testin tunnelukot:

1. Tunnevaje
2. Hylkääminen
3. Kaltoin kohtelu
4. Ulkopuolisuus
5. Vajavuus
6. Epäonnistuminen
7. Riippuvuus
8. Suojattomuus
9. Kietoutuneisuus
10. Alistuminen
11. Uhrautuminen
12. Emotionaalinen estyneisyys
13. Vaativuus
14. Oikeutus
15. Riittämätön itsekontrolli
16. Hyväksynnän haku
17. Pessimismi
18. Rankaisevuus