

Тест «Визначення типу прив'язаності»

Цей тест допоможе вам визначити свій тип прив'язаності серед чотирьох основних типів: тривожний, уникаючий, дезорганізований та надійний. Будь ласка, дайте відповідь чесно на кожне запитання, вибираючи варіант відповіді, який найбільш точно описує ваші відчуття і поведінку. Оцінюйте себе від 1 до 5, де 1 — «Зовсім не відповідає», а 5 — «Повністю відповідає».

- 1** Мені легко відкриватися перед іншими і ділитися своїми почуттями та думками.

1 2 3 4 5

- 2** Я боюся, що якщо я дам комусь надто багато влади над моїми емоціями, мене можуть обдурити чи використати.

1 2 3 4 5

- 3** Мені у стосунках часто не вистачає впевненості у собі.

1 2 3 4 5

- 4** Я волію підтримувати незалежність та не залежати від інших.

1 2 3 4 5

5 У стосунках я схильний/схильна уникати конфліктів та неприємних ситуацій.

1 2 3 4 5

6 Мені важко довіряти людям, особливо у нових стосунках.

1 2 3 4 5

7 У моїх стосунках часто виникають періоди інтенсивних емоційних конфліктів.

1 2 3 4 5

8 Я відчуваю, що моя незалежність і простір дуже важливі для мене.

1 2 3 4 5

9 Мені буває складно висловити свої емоції та почуття перед іншими.

1 2 3 4 5

10 Я відчуваю, що люди можуть мене зрадити або вразити, тому намагаюся залишатися на відстані.

1 2 3 4 5

11 Я часто переживаю тривожність та занепокоєння з приводу своїх стосунків.

1 2 3 4 5

12 У моїх стосунках я прагну до близькості та інтимності.

1 2 3 4 5

13 Мені важливо мати власну незалежність, але я також ціную близькі стосунки.

1 2 3 4 5

14 Я боюся довіряти людям, бо відчуваю, що вони можуть зрадити мене.

1 2 3 4 5

15 У моїх стосунках часто виникають періоди близькості та відчуження.

1 2 3 4 5

16 Я часто відчуваю потребу в підтримці та спілкуванні з близькими людьми.

1 2 3 4 5

17 Мої стосунки іноді страждають через мою незалежність і прагнення до самостійності.

1 2 3 4 5

18 Я відчуваю, що моя незалежність та індивідуальність важливі для мене, і я готовий/готова приділяти їм велику увагу.

1 2 3 4 5

19 У моїх стосунках я часто переживаю занепокоєння та тривожність.

1 2 3 4 5

20 Мої стосунки іноді відчувають труднощі через моє прагнення самостійності та незалежності.

1 2 3 4 5

21 Я відчуваю себе нервовим/нервовою і тривожним/тривожною у стосунках.

1 2 3 4 5

22 Я часто відчуваю, що мої емоції не під контролем.

1 2 3 4 5

23 Моя незалежність та індивідуальність важливі для мене, і я готовий/готова їх захищати.

1 2 3 4 5

24 Я відчуваю себе у безпеці та надійності у стосунках з близькими людьми.

1 2 3 4 5

25 У відносинах мені важливо мати свободу та незалежність.

1 2 3 4 5

26 Мені часто важко довіряти іншим людям.

1 2 3 4 5

27 У моїх стосунках можуть виникати періоди близькості та відчуження.

1 2 3 4 5

28 Моя незалежність та індивідуальність важливі для мене, але я також ціную близькі стосунки і готовий/готова приділяти їм час.

1 2 3 4 5

29 Я відчуваюся комфортно та безпечно у відносинах з іншими людьми.

1 2 3 4 5

30 У стосунках я часто переживаю занепокоєння та тривожність.

1 2 3 4 5

31 Я часто відчуваю, що мої емоції не під контролем.

1 2 3 4 5

32 У моїх стосунках важливими є стабільність і надійність.

1 2 3 4 5