

## Тест «Определение типа привязанности»

Этот тест поможет вам определить свой тип привязанности среди четырех основных типов: тревожный, избегающий, дезорганизованный и надежный. Пожалуйста, ответьте честно на каждый вопрос, выбирая вариант ответа, который наиболее точно описывает ваши ощущения и поведение. Оценивайте себя от 1 до 5, где 1 - "Совсем не соответствует", а 5 - "Полностью соответствует".

- 1** Мне легко открываться перед другими и делиться своими чувствами и мыслями.

1 2 3 4 5

- 2** Я боюсь, что если я дам кому-то слишком много власти над моими эмоциями, меня могут обмануть или использовать.

1 2 3 4 5

- 3** Мне часто не хватает уверенности в себе в отношениях.

1 2 3 4 5

- 4** Я предпочитаю поддерживать независимость и не зависеть от других.

1 2 3 4 5

**5** В отношениях я склонен/склонна избегать конфликтов и неприятных ситуаций.

1 2 3 4 5

**6** Мне сложно доверять людям, особенно в новых отношениях.

1 2 3 4 5

**7** В моих отношениях часто возникают периоды интенсивных эмоциональных конфликтов.

1 2 3 4 5

**8** Я чувствую, что моя независимость и пространство очень важны для меня.

1 2 3 4 5

**9** Мне бывает сложно выразить свои эмоции и чувства перед другими.

1 2 3 4 5

**10** Я чувствую, что люди могут меня предать или уязвить, поэтому я стараюсь оставаться на расстоянии.

1 2 3 4 5

**11** Я часто переживаю тревожность и беспокойство по поводу своих отношений.

1 2 3 4 5

**12** В моих отношениях я стремлюсь к близости и интимности.

1 2 3 4 5

**13** Мне важно иметь свою собственную независимость, но я также ценю близкие отношения.

1 2 3 4 5

**14** Я боюсь доверять людям, потому что чувствую, что они могут меня предать.

1 2 3 4 5

**15** В моих отношениях часто возникают периоды близости и отчуждения.

1 2 3 4 5

**16** Я часто чувствую потребность в поддержке и общении с близкими людьми.

1 2 3 4 5

**17** Мои отношения иногда страдают из-за моей независимости и стремления к самостоятельности.

1 2 3 4 5

**18** Я чувствую, что моя независимость и индивидуальность важны для меня, и я готов/готова уделять им большое внимание.

1 2 3 4 5

**19** В моих отношениях я часто переживаю беспокойство и тревожность.

1 2 3 4 5

**20** Мои отношения иногда испытывают трудности из-за моего стремления к самостоятельности и независимости.

1 2 3 4 5

**21** Я чувствую себя нервным/нервной и тревожным/тревожной в отношениях.

1 2 3 4 5

**22** Я часто переживаю ощущение, что мои эмоции не под контролем.

1 2 3 4 5

**23** Моя независимость и индивидуальность важны для меня, и я готов/готова их защищать.

1 2 3 4 5

**24** Я чувствую себя в безопасности и надежности в отношениях с близкими людьми.

1 2 3 4 5

**25** В отношениях мне важно иметь свободу и независимость.

1 2 3 4 5

**26** Мне часто бывает трудно доверять другим людям.

1 2 3 4 5

**27** В моих отношениях могут возникать периоды близости и отчуждения.

1 2 3 4 5

**28** Моя независимость и индивидуальность важны для меня, но я также ценю близкие отношения и готов/готова уделять им время.

1 2 3 4 5

**29** Я чувствую себя комфортно и безопасно в отношениях с другими людьми.

1 2 3 4 5

**30** В отношениях я часто переживаю беспокойство и тревожность.

1 2 3 4 5

**31** Я часто чувствую, что мои эмоции не под контролем.

1 2 3 4 5

**32** В моих отношениях важны стабильность и надежность.

1 2 3 4 5