

تست سبک دلبستگی

دستور اجرا:

این تست به شما کمک می‌کند تا سبک دلبستگی خود را در روابط عاطفی و اجتماعی بشناسید. لطفاً هر یک از جملات زیر را با دقت بخوانید و به هر جمله با گزینه هرگز (۱)، گاهی (۲)، اغلب (۳) و همیشه (۴) نمره دهید.

همیشه	اغلب	گاهی	هرگز		
۴	۳	۲	۱	در روابط نزدیک، راحت احساس صمیمیت و اعتماد می‌کنم.	۱
۴	۳	۲	۱	وقتی همسر یا پارتنرم به من نزدیک می‌شود، احساس ناراحتی یا نگرانی می‌کنم.	۲
۴	۳	۲	۱	ترس دارم که دیگران مرا ترک کنند یا رها کنم.	۳
۴	۳	۲	۱	از بیان احساساتم به دیگران احساس راحتی می‌کنم.	۴
۴	۳	۲	۱	اغلب نیاز دارم مطمئن شوم که طرف مقابل مرا دوست دارد.	۵
۴	۳	۲	۱	ترجیح می‌دهم در روابط صمیمی استقلال خود را حفظ کنم و فاصله داشته باشم.	۶
۴	۳	۲	۱	زمانی که مشکل یا اختلافی پیش می‌آید، راحت گفتگو می‌کنم و راه حل پیدا می‌کنم.	۷
۴	۳	۲	۱	وقتی شریکم به من نزدیک می‌شود، گاهی احساس خفگی یا اضطراب می‌کنم.	۸
۴	۳	۲	۱	گاهی بیش از حد به تایید و محبت دیگران وابسته می‌شوم.	۹
۴	۳	۲	۱	در روابط، هم می‌توانم صمیمی باشم و هم استقلال خود را حفظ کنم.	۱۰

روش نمره‌گذاری

نمره مرتبط با انواع سبک دلبستگی از جمع نمرات هر گروه از آیتم‌ها به دست می‌آید:

- آیتم‌های مرتبط با دلبستگی ایمن: ۱، ۴، ۷، ۱۰
- آیتم‌های مرتبط با دلبستگی اجتنابی: ۲، ۶، ۸
- آیتم‌های مرتبط با دلبستگی اضطرابی: ۳، ۵، ۹
- نمره بالاتر در هر دسته نشان‌دهنده غالب بودن آن سبک دلبستگی است.

تفسیر نتایج

- دلبستگی ایمن غالب: روابط سالم، اعتماد به نفس بالا و توانایی مدیریت هیجانات.
- دلبستگی اجتنابی غالب: تمایل به دوری از صمیمیت، سختی در اعتماد و وابستگی محدود.
- دلبستگی اضطرابی غالب: نگرانی از طرد شدن، وابستگی بیش از حد و واکنش‌های هیجانی شدید.