

Chestionar pentru determinarea stilului de atașament¹

Citește fiecare dintre următoarele afirmații și încercuiește în dreptul fiecăreia cifra care te descrie cel mai bine în relațiile apropiate:

1	2	3	4	5	
Deloc		Mă reprezintă cât de cât		Mă reprezintă foarte bine	
1. Mi se pare dificil să depind de alți oameni.	1	2	3	4	5
2. Este foarte important pentru mine să mă simt independent.	1	2	3	4	5
3. Mi se pare foarte ușor să devin apropiat emoțional de alte persoane.	1	2	3	4	5
4. Vreau să mă unesc în gând și emoții complet cu o altă persoană.	1	2	3	4	5
5. Îmi fac griji că voi fi rănit dacă îmi dau voie să devin prea apropiat de alte persoane.	1	2	3	4	5
6. Mă simt confortabil fără relații emoționale apropiate.	1	2	3	4	5
7. Nu sunt sigur că pot întotdeauna să mă bazez pe alte persoane, că-mi vor fi alături când am nevoie de ele.	1	2	3	4	5
8. Vreau să am o legătură intimă din punct de vedere emoțional completă cu alte persoane.	1	2	3	4	5
9. Îmi fac griji în legătură cu singurătatea.	1	2	3	4	5
10. Mă simt confortabil să mă bazez pe alți oameni.	1	2	3	4	5
11. Îmi fac adesea griji că partenerul meu nu mă iubește cu adevărat.	1	2	3	4	5
12. Mi se pare dificil să mă încred deplin în alte persoane.	1	2	3	4	5
13. Îmi fac griji că alte persoane ar putea să se apropie prea mult de mine.	1	2	3	4	5
14. Vreau relații apropiate din punct de vedere emoțional.	1	2	3	4	5
15. Am un sentiment de lejeritate când alții depind de mine.	1	2	3	4	5
16. Îmi fac griji că alții nu mă apreciază la fel de mult precum îi apreciez eu.	1	2	3	4	5
17. Oamenii nu-ți sunt niciodată alături când ai nevoie de ei.	1	2	3	4	5
18. Dorința mea de a mă apropia complet uneori pune oamenii pe fugă.	1	2	3	4	5
19. Este foarte important pentru mine să mă simt independent.	1	2	3	4	5

¹ Preluat din Teoria Atașamentului în practică de Susan M. Johnson, pp.391-394.

20. Devin agitat atunci când cineva se apropie prea mult de mine.	1	2	3	4	5
21. Îmi fac adesea griji că partenerul meu nu va dori să rămână cu mine.	1	2	3	4	5
22. Prefer ca alții să nu depindă de mine.	1	2	3	4	5
23. Mă tem să nu fiu abandonat.	1	2	3	4	5
24. Mă simt cumva inconfortabil să fiu apropiat de alte persoane.	1	2	3	4	5
25. Mi se pare că ceilalți sunt reticenți în a se apropia de mine atât de mult cât mi-aș dori.	1	2	3	4	5
26. Prefer să nu depind de ceilalți.	1	2	3	4	5
27. Știu că voi putea conta pe ceilalți când voi avea nevoie de ei.	1	2	3	4	5
28. Mă tem că alte persoane ar putea să nu mă accepte.	1	2	3	4	5
29. Adesea, partenerul meu își dorește ca eu să fiu mai apropiat emoțional decât îmi este confortabil mie.	1	2	3	4	5
30. Mi se pare relativ ușor să mă apropiez de alte persoane.	1	2	3	4	5

1. *Stilul securizant* este determinat prin adunarea răspunsurilor de la afirmațiile: 3, 9, 10, 15 și 28.

3	9	10	15	28	Total

2. *Stilul Ambivalent (anxios)* este determinat prin adunarea răspunsurilor de la afirmațiile: 6, 8, 16 și 25.

6	8	16	25	Total

3. *Stilul Evitant* este determinat prin media scorului de la întrebările 2, 6, 19, 22 și 26. Un număr mai mare reflectă un atașament evitant.

2	6	19	22	26	Total

4. *Stilul Dezorganizat* este determinat prin media scorului de la întrebările 1, 5, 12, și 24. Un număr mai mare reflectă un atașament dezorganizat.

1	5	12	24	Total