

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

نمره گذاری

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

- 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.

نکته: این تست صرفاً برای شناسایی و بررسی سریع انواع سبک دلبستگی است و تشخیص دقیق باید توسط روانشناس متخصص انجام شود. برای اطمینان دقیق از سبک دلبستگی خود می‌توانید از **دکتر مژگان لطفی** مشاوره دریافت کرده و در صورت نیاز دوره تروایی مشکلات دلبستگی را با ایشان شروع کنید.