

پرسشنامه سبک دلبستگی بزرگسالان | Relationship Questionnaire (RQ – 24)

۱. معرفی تست

پرسشنامه سبک‌های دلبستگی (RQ-24) یک ابزار معتبر و سریع برای شناسایی سبک‌های دلبستگی بزرگسالان است. این پرسشنامه مبتنی بر نظریه دلبستگی بارثولومئو و هورویتز طراحی شده و افراد را در یکی از چهار سبک دلبستگی (ایمن، اجتنابی، دوسوگرا، آشفته) طبقه‌بندی می‌کند.

- نسخه: ۲۴ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۱۵-۱۰ دقیقه
- کاربرد: سنجش چهار سبک دلبستگی (ایمن، اجتنابی، دوسوگرا، آشفته)
- سنین مناسب: نوجوانان بالای ۱۸ سال و بزرگسالان

۲. راهنمای تکمیل

در این پرسشنامه ۲۴ سوال یا عبارت وجود دارد. شما باید هر جمله را با دقت بخوانید و پاسخ‌ها را بر اساس رفتار و احساس واقعی خود در روابط نزدیک و عاشقانه انتخاب کنید. هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد؛ تنها صادق بودن مهم است. سعی کنید هر جمله را بدون فکر کردن بیش از حد پاسخ دهید تا تصویر واقعی سبک دلبستگی شما مشخص شود.

آیتم / سوال	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱ به راحتی به دیگران اعتماد می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲ از صمیمیت نمی‌ترسم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳ در روابط نزدیک احساس امنیت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۴ ابراز احساسات برایم آسان است.	۱	۲	۳	۴	۵
۵ در تعارض‌ها سعی می‌کنم آرام و منطقی باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۶ می‌توانم بدون نگرانی به دیگران وابسته شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۷ ترجیح می‌دهم فاصله‌ای بین خود و شریکم باشد.	۱	۲	۳	۴	۵
۸ وابستگی دیگران به من باعث ناراحتی می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵
۹ احساساتم را معمولاً پنهان می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰ وقتی کسی بیش از حد صمیمی می‌شود، احساس فشار می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵

۵	۴	۳	۲	۱	۱۱	تمایل ندارم به کسی خیلی نزدیک شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲	خودکفا بودن برایم بسیار مهم است.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳	نگرانم که طرف مقابل مرا دوست نداشته باشد.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴	وقتی تنها می‌مانم مضطرب می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	برای جلب توجه و محبت زیاد تلاش می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶	پاسخ دیر شریکم باعث اضطرابم می‌شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷	نسبت به طرد شدن حساس هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸	وابستگی زیاد به شریکم دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹	گاهی رفتارم در رابطه غیرقابل پیش‌بینی می‌شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰	بین تمایل به صمیمیت و ترس از آن گرفتارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	نمی‌دانم به دیگران اعتماد کنم یا فاصله بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲	احساس سردرگمی و بی‌ثباتی در روابط دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳	گاهی ناگهان از شریکم دور می‌شوم و بعد نزدیک می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴	در روابط شدیداً هیجانی و واکنشی رفتار می‌کنم.

۳. روش نمره‌گذاری

برای نمره‌گذاری جملات به ۴ سبک دلبستگی اصلی تقسیم شده‌اند و هر سبک شامل ۶ آیتم است. در جدول زیر تقسیم‌بندی این عبارات/سوالات برای هر سبک مشخص شده است:

توضیح	شماره آیتم	سبک دلبستگی
افراد با اعتماد به خود و دیگران، صمیمیت سالم، مدیریت مناسب هیجانات و تعارض	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶	ایمن (Secure)
افراد خودکفا، فاصله‌گیر، اجتناب‌کننده از نزدیکی و ابراز احساسات	۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲	اجتنابی (Avoidant)
افراد وابسته، نیازمند تأیید، نگران طرد شدن، وابستگی عاطفی زیاد	۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸	دوسوگرا/ اضطرابی (Anxious / Ambivalent)
ترکیبی از تمایل به صمیمیت و ترس از آن، بی‌ثباتی هیجانی و رفتارهای متناقض	۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴	آشفته (Disorganized)

برای اطلاع از هر سبک دلبستگی، نمرات ۶ آیتم آن سبک را با هم جمع می‌کنیم. بدین ترتیب، حداقل امتیاز برای هر سبک ۶ (اگر تمام پاسخ‌ها «کاملاً مخالفم» باشد) و حداکثر امتیاز ۳۰ (اگر تمام پاسخ‌ها «کاملاً موافقم» باشد)، خواهد بود.

۴. تفسیر

بر اساس نمرات بدست آمده، سبکی که بیشترین نمره را دارد سبک غالب دلبستگی شما خواهد بود.

تعیین سبک دلبستگی

- سبک غالب دلبستگی: سبکی که بیشترین نمره را دارد نشان‌دهنده الگوی غالب دلبستگی در روابط شما است.
- سبک‌های دیگر: حتی اگر سبک غالب مشخص شد، سایر سبک‌ها نیز مهم هستند و نشان‌دهنده ویژگی‌های ثانویه شما در روابط هستند.

نکته: تست‌های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ‌وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه‌ای نمی‌باشند. در صورت مشاهده علائم نگران‌کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با **دکتر مژگان لطفی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

دکتر مژگان لطفی

References:

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.