

Kötődési stílus – Önismereti teszt

Instrukció:

Olvasd el az állításokat, és mindegyiknél jegyezd fel, mennyire igaz rád:

- 0 = egyáltalán nem igaz rám
 - 1 = inkább nem igaz
 - 2 = részben igaz
 - 3 = nagyrészt igaz
 - 4 = teljesen igaz rám
-

A) Biztonságos

1. Könnyen közel engedek magamhoz másokat.
2. Nem félek attól, hogy elhagynak, de az egyedüllétől sem rettegek.
3. Tudok nyíltan beszélni az érzéseimről.
4. Konfliktusnál inkább megbeszélem, mint elkerülöm.

A pontszámaid összege: ____ / 16

B) Szorongó

1. Gyakran félek, hogy a párom nem szeret eléggé.
2. Sok megerősítésre van szükségem.
3. Könnyen féltékeny vagyok.
4. Ha eltávolodik tőlem valaki, nagyon megijedek.

B pontszám: ____ / 16

C) Elkerülő

1. Nehezen engedek másokat igazán közel magamhoz.
2. Kellemetlen számomra, ha valaki túl sokat akar tudni rólam.
3. Fontosabb a függetlenségem, mint a mély összekapcsolódás.
4. Konfliktusnál inkább bezárkózom vagy elvonulok.

C pontszám: ____ / 16

D) Bizonytalan / dezorganizált

1. Egyszerre vágyom közelségre és félek is tőle.
2. A kapcsolataimban sok a hullámvás, szélsőség.
3. Néha magam sem értem, miért reagálok túl erősen.
4. Nehéz igazán megbíznom másokban.

D pontszám: ____ / 16

Kiértékelés

- Amelyik a legmagasabb pontszám, az a domináns kötődési stílusod.
 - Teljesen normális, ha 2 típus is közel van egymáshoz → ez kevert kötődést jelent.
-

Hogyan működik mindegyik párkapcsolatban?

Biztonságos kötődés

Így működik:

- Tud szeretni, és hagyja magát szeretni
- Jól kommunikál
- Nem játszmázik
- Stabil, kiszámítható társ

Konfliktusban:

Megbeszél, megoldásra törekszik.

Párként mellette:

Biztonságban, elfogadva érzed magad.

Szorongó kötődés

Így működik:

- Nagyon szeret, nagyon kötődik
- Fél az elhagyástól

- Hajlamos túlgondolni, aggódni
- Néha „rákapaszkodik” a másikra

Konfliktusban:

Követel, sír, magyaráz, kapaszkodik.

Mire van szüksége?

Biztosításra, következetességre, érzelmi jelenlétre.

Elkerülő kötődés

Így működik:

- Szeret, de távolságból
- Nehezen beszél érzésekről
- Könnyen „bezár”
- Menekül a túl nagy intimitás elől

Konfliktusban:

Elhallgat, eltávolodik, kivonul.

Mire van szüksége?

Térre, türelemre, nyomásmentes kapcsolódásra.

Bizonytalan / dezorganizált

Így működik:

- Egyszer közeledik, másszor eltaszít
- Nagyon vágyik szeretetre, de fél tőle
- Erős érzelmi hullámzások

Konfliktusban:

Kiszámíthatatlan, szélsőséges reakciók.

Mire van szüksége?

Sok biztonságra, stabilitásra, gyakran terápiás támogatásra is.

Nagyon fontos üzenet

A kötődési stílus **nem személyiség**, hanem **tanult alkalmazkodási minta**.
És: **MEGVÁLTOZTATHATÓ**.