



www.terapiecublandete.ro

Chestionarul pentru identificarea stilului de atasament

Stilul de atasament al unei persoane este modul său specific de a relaționa cu ceilalți oameni. Conform teoriei atasamentului, dezvoltată pentru prima dată de psihologul Mary Ainsworth și de psihiatrul John Bowlby în anii 1950, stilul atasamentului este modelat și dezvoltat în copilăria timpurie ca răspuns la relațiile noastre cu primii noștri îngrijitori (părinții sau bunicii).

Va rugam sa cititi cu atentie fiecare afirmatie si sa incercuiti numarul din dreptul raspunsului care vi se potriveste cel mai bine, respectand scala urmatoare:

1-dezacord puternic, 2-dezacord partial, 3-nu stiu, 4-acord partial, 5-acord puternic

Ma simt neplacut sa ajung sa depind de altii.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Oamenii nu sunt niciodata acolo unde ai nevoie de ei.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ma simt in largul meu atunci cand depind de altii.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Stiu ca ceilalti vor fi acolo unde am nevoie de ei.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Imi este greu sa am incredere in ceilalti.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Nu sunt sigur ca pot avea intotdeauna incredere ca ceilalti vor fi acolo unde am nevoie de ei.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Nu ma ingrijorez frecvent ca voi fi abandonat.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Adesea imi este teama ca de fapt partenerul/a nu ma iubeste.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Mi se pare ca ceilalti sunt rezervati in a-mi deveni apropiati pe cat mi-ar placea mie.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Imi este teama adesea ca partenerul/a nu vrea sa ramana cu mine.



www.terapiecublandete.ro

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Imi doresc o comuniune completa cu o alta persoana.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dorinta mea de comuniune ii sperie cateodata pe ceilalti.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Mi se pare relativ usor sa ma apropiu de ceilalti.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Nu ma ingrijorez frecvent ca cineva mi-ar putea deveni prea apropiat.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ma simt oarecum stingherit sa fiu apropiat cu ceilalti.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ma irita ca cineva sa vrea sa imi devina prea apropiat.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ma simt in largul meu cand ceilalti depind de mine.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Adesea iubitul/a meu (mea) vrea sa fim mai intimi unul cu celalalt decat ma simt eu bine.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Pentru a masura atasamentul si a diferentia subiectii in functie de stilul de atasament s-a folosit chestionarul lui Collins si Read (1990): AAS (Adult Attachment Scale).

Chestionarul este alcatuit din 18 itemi, cate 6 pentru fiecare tip de atasament, astfel:

- **atasament securizant: itemii 3, 4, 7, 13, 14, 17;**
- **atasamentul evitant: itemii 1, 2, 5, 15, 16, 18;**
- **atasamentul anxios-ambivalent: itemii 6, 8, 9, 10, 11, 12;**
- atasamentul dezorganizat nu face subiectul acestui chestionar.

Fiecare item este insotit de o scala in 5 trepte (1-dezacord puternic, 2-dezacord partial, 3-nu stiu, 4-acord partial, 5-acord puternic). Subiectii sunt rugati sa evalueze pe aceste scale in ce masura afirmatiile continute de itemi caracterizeaza, in general, pe ei si modul lor de a simti.

Se calculeaza media aritmetica a scorurilor obtinute de subiecti la fiecare stil de atasament si se obtin astfel trei scoruri, cate unul la fiecare tip de atasament. Se considera ca subiectul are stilul de atasament la care scorul obtinut este cel mai mare. Se utilizeaza aceasta metoda de stabilire a stilului de atasament deoarece nu exista tipuri pure, fiecare persoana avand tipul ei specific de atasament.



www.terapiecublandete.ro

Descrierea pe scurt a stilurilor de atasament

Atasamentul securizant

Copiii care sunt atașați securizant sunt vizibil supărați atunci când îngrijitorii lor pleacă și sunt fericiți când părinții se întorc. Când sunt înspăimântați, acești copii vor căuta mângâiere de la părinte sau îngrijitor (bunica, educatoare, bona).

Contactul inițiat de un părinte este acceptat cu ușurință de copiii atașați în siguranță și salută întoarcerea unui părinte cu un comportament pozitiv. În timp ce acești copii pot fi mângâiați într-o oarecare măsură de alte persoane în absența unui părinte sau a unui îngrijitor, ei preferă în mod clar părinții decât străinii.

Părinții copiilor atașați în siguranță tind să se joace mai mult cu copiii lor. În plus, acești părinți reacționează mai repede la nevoile copiilor lor și, în general, sunt mai receptivi la copiii lor decât părinții copiilor atașați nesigur.

Studiile au arătat că copiii atașați în siguranță sunt mai empatici în etapele copilăriei. Acești copii sunt, de asemenea, descriși ca fiind mai puțin perturbatori, mai puțin agresivi și mai maturi decât copiii cu stiluri de atasament ambivalent sau evitant.

Ca și copii

- Se separă de părinte fără anxietate
- Caută susținerea părinților atunci când este speriat
- Salută întoarcerea părinților cu emoții pozitive
- Preferă părinții proprii în locul interacțiunii cu persoane necunoscute

Ca adulți

- Au relații de încredere și de durată
- Tind să aibă o bună stimă de sine
- Împărtășesc sentimentele cu partenerii și prietenii
- Caută sprijinul celor din jur atunci când au nevoie
- Capacitate de a împărtăși sentimentele proprii cu alte persoane.

Atasamentul evitant

Copiii cu stiluri de atasament evitante tind să evite părinții și îngrijitorii. Această evitare devine adesea pronunțată în special după o perioadă de absență.

Este posibil ca acești copii să nu respingă atenția unui părinte, dar nici nu caută confort sau contact. Copiii cu un atasament evitant nu prezintă nicio preferință între un părinte și o persoană străină (complet necunoscută).



www.terapiecublandete.ro

Ca și copii

- Pot evita părinții
- Nu caută prea mult contact sau alinare de la părinți
- Arată o preferință redusă pentru părinți (față de străini)

Ca adulți

- Pot avea probleme cu intimitatea
- Disponibilitate redusă pentru relațiile sociale și romantice
- Dificultăți în a-și împărtăși gândurile sau sentimentele partenerilor sau familiei
- Eșec în a sprijini partenerii în perioadele stresante

Ca adulți, cei cu un atașament evitant tind să aibă dificultăți în intimitate și în a crea relații strânse. Ei de multe ori evită intimitatea folosind diverse scuze (cum ar fi orele lungi de lucru).

Atașamentul ambivalent

Copiii care sunt atașați ambivalent tind să fie extrem de suspicioși față de străini. Acești copii prezintă o suferință considerabilă atunci când sunt separați de un părinte sau de un îngrijitor, dar nu par liniștiți sau mângâiați de întoarcerea părintelui. În unele cazuri, copilul poate respinge pasiv părintele refuzând alinarea sau poate manifesta în mod deschis agresivitate directă către părinte. Pe măsură ce acești copii cresc, profesorii îi descriu adesea ca fiind lipicioși și dependenți.

Ca și copii

- Pot fi precauți în contactul cu străinii
- Devin foarte îngrijorați atunci când părinții pleacă de lângă ei și nu se simt securizați atunci când aceștia se întorc

Ca adulți

- Reticenți în a deveni apropiați de ceilalți
- Își fac griji că partenerul lor nu îi iubește
- Devin foarte tulburați atunci când relațiile romantice se termină
- Se pot agăța de copiii mici ca o sursă de securitate.