KIỂU GẮN BÓ Ở NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

Hướng dẫn: Khi thực hiện bài khảo sát này, vui lòng tập trung vào 1 mối quan hệ quan trọng, lý tưởng nhất là mối quan hệ với cặp đôi/bạn đời hiện tại hoặc quá khứ vì trọng tâm ở đây là mối quan hệ của người trưởng thành. Đây không nhất thiết là mối quan hệ lãng mạn nhưng phải là mối quan hệ với người mà bạn cảm thấy kết nối nhất. Ai là người bên bạn nếu bạn ốm đau, có vấn đề rắc rối, khi muốn ăn mừng, gọi điện để thông tin… Bản khảo sát này được thiết kế như một công cụ để học tập. Vui lòng đánh dấu x vào các mức độ đồng ý với mỗi phát biểu dưới đây. Bạn không nên dừng lại cân nhắc quá lâu trước một mệnh đề phát biểu.

VUI LÒNG HIỂU ĐÂY KHÔNG PHẢI LÀ MỘT CÔNG CỤ DÙNG ĐỂ CHẨN ĐOÁN, nhưng nó là một khởi đầu tốt để bạn khám phá về kiểu gắn bó của mình.

0: Không đồng ý **1: Hơi đồng ý** **2: Khá đồng ý** **3. Hoàn toàn đồng ý**

AN TOÀN		0	1	2	3
1	Tôi cảm thấy thoải mái với người bạn/ bạn đời trong hầu hết thời gian				
2	Tôi dễ dàng trong việc thân thiết và kết nối với người bạn/ bạn đời của tôi				
3	Nếu mối quan hệ giữa tôi và người bạn/ bạn đời của tôi gặp vấn đề, tôi khá dễ dàng trong việc đưa ra lời xin lỗi, suy nghĩ về giải pháp đôi bên cùng có lợi, hoặc giải quyết sự bất hòa				
4	Bản chất mỗi con người là tốt				
5	Điều ưu tiên là giữ các thỏa thuận/ lời hẹn với người bạn/ bạn đời của tôi				
6	Tôi cố gắng khám phá và đáp ứng những nhu cầu của người bạn/ người bạn đời bất cứ khi nào có thể và tôi cảm thấy thoải mái khi bày tỏ những nhu cầu của bản thân				
7	Tôi tích cực bảo vệ người bạn/ bạn đời của mình khỏi người khác, khỏi sự tổn hại và nỗ lực để duy trì sự an toàn trong mối quan hệ của chúng tôi				
8	Tôi thể hiện cái nhìn ân cần, quan tâm và mong đợi thời gian chúng tôi cùng với nhau				
9	Tôi cảm thấy thoải mái khi được thể hiện sự quan tâm, yêu thương với người bạn/ bạn đời của mình				
10	Tôi có thể giữ bí mật, bảo vệ sự riêng tư của người bạn/ bạn đời của mình và tôn trọng các ranh giới của nhau				

LO ÂU/ NƯỚC ĐÔI		0	1	2	3
1	Tôi luôn khao khát điều gì đó, ai đó mà tôi cảm thấy mình không thể có được hoặc hiếm khi cảm thấy hài lòng				
2	Đôi khi tôi hoạt động quá mức, điều chỉnh quá mức với người khác, hoặc xin lỗi quá mức về những điều tôi đã không làm, nhằm cố gắng tạo kết nối ổn định với người bạn/ bạn đời				
3	Quá tập trung vào người khác, tôi có xu hướng đánh mất mình trong các mối quan hệ				
4	Tôi khó khăn trong việc nói KHÔNG và thiết lập ra các ranh giới rõ ràng trong mối quan hệ				
5	Tôi thường xuyên nghi hoặc về bản thân và đôi khi ước rằng tôi đã nói một điều gì khác				
6	Khi tôi cho đi nhiều hơn những gì tôi nhận được, tôi thường bực bội điều này và nuôi lòng hận thù. Tôi khó khăn trong việc nhận ra sự quan tâm, yêu thương từ người bạn/bạn đời của tôi khi họ bày tỏ nó.				
7	Thật khó khăn khi tôi ở 1 mình. Nếu ở một mình, tôi cảm thấy căng thẳng, bị bỏ rơi, bị tổn thương hoặc tức giận.				
8	Khi tôi khao khát được thân thiết với người bạn/ bạn đời của mình, song song đó tôi kèm theo một nỗi sợ hãi về việc mất đi mối quan hệ này				
9	Tôi vừa muốn gần gũi, thân thiết với người bạn/ bạn đời của mình; vừa cảm thấy tức giận với họ				
10	Tôi thường có xu hướng "nhập" hoặc đánh mất chính mình trong người bạn/ bạn đời và cảm nhận những gì họ cảm nhận hoặc muốn những gì họ muốn.				

LIVEWORKSHEETS

	TRÁNH NÉ/ TỪ CHỐI	0	1	2	3
1	Khi người bạn/ bạn đời của tôi về nhà hoặc đến gần tôi, tôi cảm thấy căng thẳng không thể giải thích được - đặc biệt là khi họ muốn kết nối, gần gũi				
2	Tôi nhìn nhận bản thân cần giảm thiểu tầm quan trọng của các mối quan hệ thân thiết trong cuộc đời mình				
3	Tôi nhấn mạnh vào khả năng tự lực; Tôi khó liên hệ khi cần trợ giúp, và tôi một mình làm nhiều công việc trong cuộc sống hoặc sở thích				
4	Đôi khi tôi cảm thấy mình vượt trội khi không cần người khác và nghĩ rằng người khác nên tự lập hơn				
5	Tôi tìm kiếm không gian riêng tư nhiều hơn, mặc dù có thể người bạn/ bạn đời tôi đang ở đó cho đến khi nào tôi muốn kết nối				
6	Đôi khi tôi thích kiểu mối quan hệ tình dục bình thường hơn là một mối quan hệ có tính cam kết				
7	Tôi thích mối quan hệ với đồ vật hay động vật hơn là con người				
8	Tôi thường thấy giao tiếp bằng mắt không thoải mái và đặc biệt khó duy trì.				
9	Tôi dễ dàng suy nghĩ mọi thứ hơn là thể hiện bản thân về mặt tình cảm.				
10	Khi tôi đánh mất một mối quan hệ, lúc đầu tôi có thể cảm thấy phấn khích khi chia ly và sau đó trở nên chán nản.				

	HỖN ĐỘN/ VÔ TỔ CHỨC	0	1	2	3
1	Khi tôi đạt đến một mức độ thân mật nhất định với người bạn/ bạn đời của mình, đôi khi tôi trải qua nỗi sợ hãi không thể giải thích được				
2	Khi mối quan hệ gặp vấn đề, tôi thường cảm thấy bối rối và cảm thấy chúng là không thể giải quyết được				
3	Tôi có phản ứng giật mình quá mức khi người khác đến gần tôi bất ngờ				
4	Người bạn/ bạn đời của tôi thường bình luận hoặc phàn nàn rằng tôi đang kiểm soát				
5	Tôi thường mong đợi điều tồi tệ nhất xảy ra trong mối quan hệ của mình				
6	Tôi nỗ lực kiểm soát để cảm thấy an toàn với người bạn đời của mình				
7	Tôi rất khó nhớ và thảo luận về những cảm xúc liên quan đến tình huống gắn bó trong quá khứ. Tôi bị đơ và bối rối.				
8	Tôi bị mắc kẹt bởi kiểu tránh tiếp cận với người bạn/ bạn đời của mình. Tôi muốn gần gũi nhưng cũng sợ người mình mong muốn gần gũi				
9	Tôi dễ bị đơ trong các tình huống có nguy hiểm xuất hiện				
10	Tôi rất dễ bối rối hoặc mất phương hướng, đặc biệt là khi căng thẳng				

Chấm điểm:

- Đối với mỗi phần, hãy cộng các câu trả lời của bạn và ghi lại tổng số của bạn. Phần có số lượng cao nhất có thể sẽ tương ứng với phong cách gắn bó của riêng bạn. Bạn có thể phát hiện ra một phong cách chủ đạo hoặc một sự kết hợp của nhiều phong cách.
- Bảng câu hỏi này không mang ý nghĩa gán nhãn hoặc chẩn đoán. Nó chỉ nhằm mục đích chỉ ra xu hướng và thúc đẩy cá nhân có những khám phá hữu ích, chích xác hơn.

LIVEWORKSHEETS