

*Для определения стиля привязанности (в рамках классификации по М.Эйнсворт и М. Мэйн) можно воспользоваться приведённой ниже анкетой или книгами (соответствующие разделы есть в книгах Э. Чен и Д.П. Хеллер).*

Некоторые тесты можно найти в интернете:

- Тест Энни Чен поможет в определении стиля привязанности;
- Тест "Измерение романтической привязанности, MIMARA" позволит определить важные компоненты привязанности во взрослых отношениях в паре;
- Шкала Кернс надёжности привязанности ребенка к родителям - поможет определить степень надёжности/ненадёжности сформированной в детско-родительских отношениях привязанности (для этого надо отвечать так, как вы ответили бы в детстве, будучи ребёнком);
- Опросник Опыт близких отношений ECR-R поможет оценить ваши отношения в паре по двум шкалам: тревожности и избегания близости.

Для диагностики, анализа результатов, а также для дальнейшей работы с выявленными нарушениями привязанности можно обратиться к психологу, знакомому с теорией привязанности. Самостоятельная работа тоже возможна с помощью книг

### **Анкета для родителей «Какой у меня тип привязанности»**

Уважаемые родители! Предлагаем Вам пройти мини-тест на определение Вашего типа привязанности. Выберете в каждом вопросе только один вариант ответа, который лучше описывает Ваше поведение. Кроме Вас никто не узнает результаты теста, поэтому, чтобы понять себя будьте предельно честными.

#### **1. В общении с другими людьми Вы, как правило:**

- А. Легко устанавливаете контакт и строите близкие отношения
- Б. Сдерживаете свои чувства, сближаетесь медленно и не полностью
- В. Часто тревожитесь, переживаете о впечатлении, которое производите
- Г. Испытываете противоречивые чувства, например, когда добиваетесь отношений, сами разрываете их

#### **2. В любви, романтических отношениях Вам:**

- А. Комфортно, свободно
- Б. Привычнее и приятнее сохранять дистанцию
- В. Сложно оставаться без любимого, хочется постоянно быть вместе
- Г. К любимому то тянет, то отталкивает

#### **3. Ваше отношение к доверию по отношению к другому человеку:**

- А. У вас есть те, кому Вы доверяете, и это приятно
- Б. Доверять ни к чему, люди обманывают доверие
- В. «Доверяй, но проверяй», надо контролировать того, кому доверился
- Г. Не доверяете никому, но хотели бы, чтобы был кто-то, кому можно доверять

#### **4. Ваши детские переживания по отношению к родителям (или родителю):**

- А. Тепло, спокойно, безопасно
- Б. Проще не доверять и держаться подальше

- В. Очень хотелось им угодить, не всегда получалось
- Г. Иногда было великолепно, иногда ужасно

**5. Вы можете попросить близкого о помощи, поддержке?**

- А. Конечно, я так и делаю
- Б. Предпочитаю справляться самостоятельно, просить не люблю
- В. Прошу или как-то показываю, что мне нужна помощь, если понимаю, что близкий сможет ее оказать
- Г. Если взорвусь, то могу

**6. Если максимально усилить Ваш недостаток в качестве родителя, то что это будет:**

- А. Слишком добрая(-ый)
- Б. Холодная(-ый), закрытая(-ый)
- В. Тревожная(-ый)
- Г. Непредсказуемая(-ый)

**7. Если максимально усилить Вашу сложность в любви, то это будет:**

- А. Идеальность: даже если есть вероятность, что партнер этого не заслуживает, но я доверяю ему и поддерживаю
- Б. Независимость: я никогда не сближаюсь до конца, сохраняю дистанцию
- В. Слияние: хочется слиться с партнером, знать о нем все и контролировать
- Г. Двойственность отношения к нему: я могу и любить, и ненавидеть сразу

**8. Новая компания, новые люди. Как Вы себя ведете?**

- А. Легко начинаю общаться, чувствую себя непринужденно
- Б. Наблюдаю и отмалчиваюсь
- В. Пытаюсь заметить и понять, как тут принято себя вести
- Г. Иногда внезапно для себя раскрываюсь, иногда закрываюсь

**9. Какое слово лучше всего характеризует Вашу привязанность к близким людям:**

- А. Комфортная
- Б. Недостаточная
- В. Излишняя
- Г. Противоречивая

**10. Выберите качества, которые больше всего похожи на качества Вашей мамы по отношению к Вам:**

- А. Отзывчивая, добродушная, милая, понимающая
- Б. Отстраненная, безразличная, отвергающая, холодная
- В. Непредсказуемая, непостоянная, неуверенная, непоследовательная
- Г. Горюющая, отключенная, агрессивная, не способная защитить

*Спасибо за проделанную работу*

**Ключ к мини-тесту.**

Больше всего ответов **А** – надежная привязанность.

Остальные типы – ненадежная привязанность: **Б** – избегающая привязанность; **В** – тревожная привязанность; **Г** – дезорганизованная привязанность.

### Книги о теории привязанности

- Для применения теории в воспитании детей как нельзя лучше подойдет книга *"Тайная опора"* Л. Петрановской. Она даёт хорошее понимание того, как формируется привязанность и что с ней происходит на каждом этапе возрастного развития ребёнка. На мой взгляд, книга полезна не только родителям, она может помочь каждому узнать что-то новое не только о природе привязанности, но и о самом себе.
- Книга *"Обними меня крепче"* Сью Джонсон хорошо подойдёт тем, кто готов работать над своими отношениями в паре. В книге рассказывается о том, как происходит потеря близости и любви в отношениях, а также о том, как можно эти отношения исцелить (на практических примерах из психотерапевтической практики).
- В книге *"Близко, нежно, навсегда"* Д.П. Хеллер вы можете найти практические упражнения для работы с нарушениями привязанности, а также определить характерные для вас и вашего партнера стили привязанности.
- *"Теория привязанности"* Энни Чен - это книга-воркбук, в которой практические упражнения гармонично совмещаются с теорией.
- Для тех, кто хочет изучить тему формирования и развития привязанности ещё более подробно, есть книги К.Х. Бриша *"Терапия нарушений привязанности"*, *"Теория привязанности и воспитание счастливых людей"* и др.