

Bağlanma Stili Mini Testi

 İlişkilerdeki duygusal davranışlarını fark etmeni sağlar. Cevabın, seni en çok anlatan stili gösterecek.

-  Aşağıdaki cümlelerden sadece birini seç:

Hangisi seni en çok anlatıyor?

- 1 “Yakınlaştığımda kayboluyorum.”
- 2 “İlişkideyken sürekli terk edilme korkusu yaşıyorum.”
- 3 “Ne zaman biri yaklaşırsa, geri çekilmek istiyorum.”
- 4 “Hem yakınlık istiyorum hem de boğuluyorum.”

Seçimine Göre Bağlanma Stilini Keşfet

♦ 1’i seçtiysen → Güvenli Bağlanma
 Sen duygularını açıkça ifade edebilen, ilişkide hem yakınlık hem özgürlük kurabilen birisin. İlişkide kendini kaybetmeden bağ kurabiliyorsun.

♦ 2’yi seçtiysen → Kaygılı Bağlanma
 İlişkide terk edilmekten korkuyor, sürekli onay arıyor olabilirsin. Sevildiğinden emin olmak için çok fazla veriyor ama yetersiz hissediyor olabilirsin.

♦ 3’ü seçtiysen → Kaçınan Bağlanma
 Yakınlık seni tehdit edebilir. Duygusal bağ kurmak seni tedirgin ettiğİ için mesafeyi güvenli bir alan olarak kullanıyor olabilirsin.

♦ 4’ü seçtiysen → Çatışmalı Bağlanma (Kaygılı-Kaçınan)
 Hem yakınlık arıyor hem de bundan korkuyor olabilirsin. Gelgitli ilişkiler, bir ileri bir geri duygular yaşıyor olman mümkün.

✨ Unutma:

Bu test tanı koymaz, ama duygusal davranışlarına ışık tutabilir.

Bağlanma stilin değıştirilemez bir kader değildir. Bilinçle ve destekle dönüşebilir.



Dilersen bu konuda birlikte çalışabiliriz.



Randevu için: <https://calendly.com/aysepehlivan695>



Instagram: @aysepehlivan_egitmen