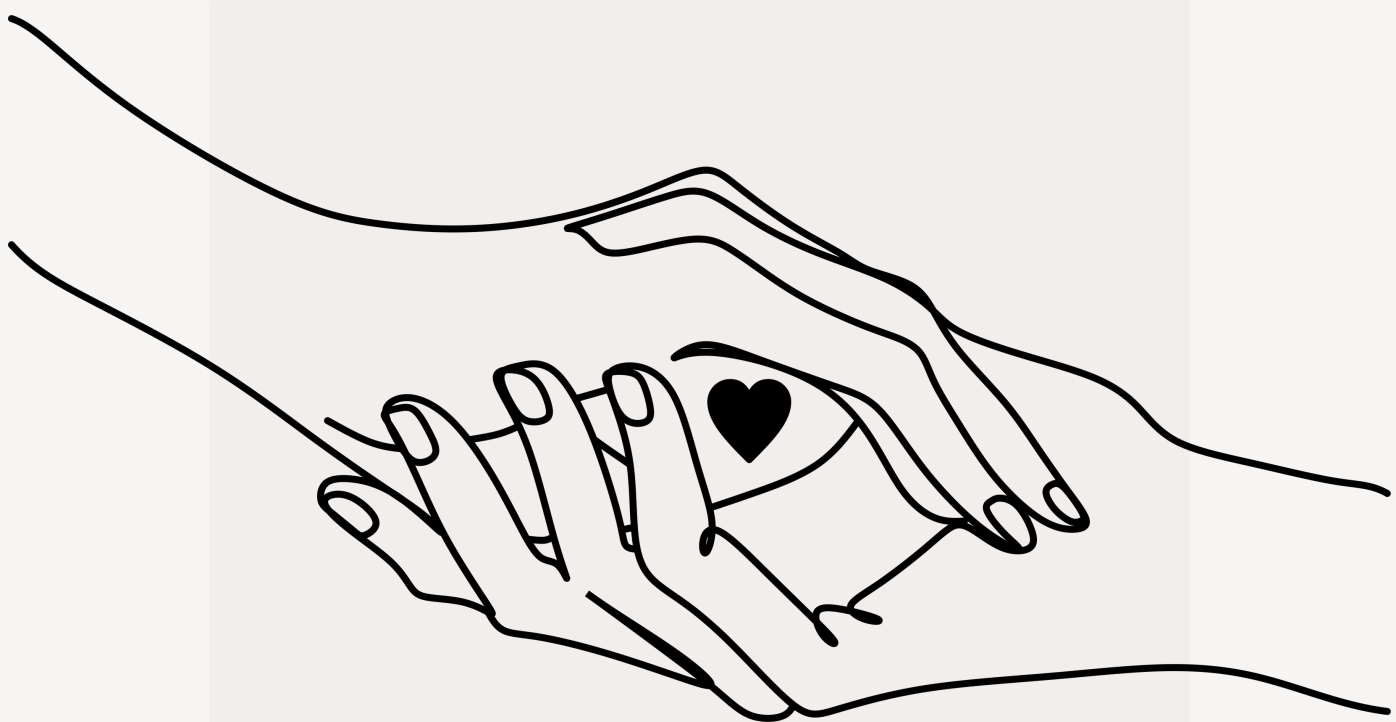




K I I N D U M U S -
S T I I L I D E
K Ü S I M U S T I K

www.lissubellstudio.com

K I I N D U M U S - S T I I L I D E K Ü S I M U S T I K



Allpool on küsimustik, mis aitab sul välja selgitada, milline kiindumusstiil iseloomustab sind kõige enam. Palun vasta igale küsimusele, valides kõige sobivama vastuse oma tundeid ja käitumist arvestades. Iga vastusevariandi taga on punktide arv, mida kasutatakse hiljem tulemuste analüüsimiseks.

Küsimused

1.Kuidas tunned end, kui oled oma partnerist füüsiliselt või emotsionaalselt eraldatud?

- A) Tunnen end kindlalt ja tean, et suhe püsib tugevana. (1)
- B) Tunnen kergendust ja naudin iseseisvust. (2)
- C) Tunnen suurt ärevust ja hirmu, et midagi halba juhtub. (4)
- D) Tõmbun tagasi ja väldin emotsionaalseid vestlusi. (3)
- E) Tunnen ärevust, kuid püüan selle maha suruda. (5)
- F) Tunnen segadust, ühel hetkel tahan lähedust, teisel hetkel iseseisvust. (6)
- G) Ei tunne midagi erilist, olen ükskõikne. (7)

2.Kui su partner ei vasta sinu sõnumile kohe, kuidas reageerid?

- A) Arvan, et ta on lihtsalt hõivatud ja ootan rahulikult vastust. (1)
- B) See ei häiri mind, ja liigun oma päevaga edasi. (2)
- C) Tunnen ärevust ja kardan, et midagi on valesti. (4)
- D) Eeldan, et ta võib-olla väldib mind, ja jään kaugeks. (3)
- E) Mõtlen, et ta ei taha minuga rääkida ja muretsen. (5)
- F) Tunnen esialgu ärevust, kuid siis proovin end maha rahustada. (6)
- G) Ei mõtle sellele, mul on ükskõik. (7)

K I I N D U M U S - S T I I L I D E K Ü S I M U S T I K

Küsimused

3.Kuidas tunned end lähedastes ja intiimsetes suhetes?

- A) Tunnen end mugavalt ja naudin lähedust. (1)
- B) Tunnen end ebamugavalt ja eelistan hoida distantssi. (2)
- C) Tunnen lähedust, kuid samas ka hirmu haavatavuse ees. (3)
- D) Tunnen tugevat vajadust olla lähedal, kuid kardan hüljatust. (4)
- E) Tunnen lähedust, kuid surun maha oma hirmud. (5)
- F) Ühel hetkel soovin lähedust, teisel tunnen, et tahan distantssi. (6)
- G) Lähedus ei ole minu jaoks oluline, eelistan üksindust. (7)

4.Kui partner väljendab armastust või hoolivust, kuidas reageerid?

- A) Tunnen end armastatuna ja vastan samaga. (1)
- B) Tunnen end veidi ebamugavalt ja püüan vältida liigset emotsionaalsust. (2)
- C) Tunnen end korraka õnnelikuna ja ärevana. (3)
- D) Klammerdun rohkem tema külge, sest kardan, et see ei kesta. (4)
- E) Tunnen end hästi, kuid kardan näidata oma ärevust. (5)
- F) Tunnen segadust, kuna olen üks hetk õnnelik ja järgmine hetk distantseeritud. (6)
- G) Ei tunne erilist vajadust reageerida, jään reserveerituks. (7)

5.Kui su partner väljendab muret teie suhte pärast, kuidas reageerid?

- A) Kuulan teda ja arutame probleeme rahulikult. (1)
- B) Tunnen, et see ei ole minu asi ja püüan end distantseerida. (2)
- C) Tunnen end ärevana ja kardan, et suhe võib lõppeda. (4)
- D) Muretsen, kuid väldin emotsionaalset vestlust. (3)
- E) Tunnen, et peaksin muretsema, kuid proovin seda ignoreerida. (5)
- F) Tunnen end segaduses, ühel hetkel tahan probleemi lahendada, teisel vältida. (6)
- G) Mul on ükskõik, ja ei pea seda eriti tähtsaks. (7)

K I I N D U M U S - S T I I L I D E K Ü S I M U S T I K

Tulemuste analüüs

Pane kirja iga küsimuse vastuse taga olev number ja arvuta see kokku!

1.	2.	3.	4.	5.	Kokku:

Selgitused

Turvaline Kiindumusstiil (5-7 punkti):

Sa tunned end oma suhetes kindlalt ja stabiilselt. Sul on võime tasakaalustada iseseisvust ja lähedust, mis võimaldab sul luua ja hoida tugevaid emotsionaalseid sidemeid.

Jätka oma turvalise kiindumusstiili tugevdamist, hoides suhetes avatud ja ausat suhtlemist ning tervislikke piire.

Tõrjuv-vältiv kiindumusstiil (8-10 punkti):

Sa eelistad iseseisvust ja väldid emotsionaalset lähedust. Lähedus võib sulle tunduda ebamugav või isegi ähvardav.

Proovi järk-järgult avada end teistele ja mõista, et lähedus võib olla positiivne.

Väike samm haavatavuse suunas võib aidata luua tugevamaid suhteid.

Hirmunud-vältiv kiindumusstiil (11-13 punkti):

Tunned tugevat soovi lähedust tunda, kuid samal ajal kardad, et see võib tuua kaasa valu või tagasilükkamise.

Teraapia võib olla kasulik, et aidata toime tulla hirmudega ja õppida looma turvalisemaid suhteid.

K I I N D U M U S - S T I I L I D E K Ü S I M U S T I K

Selgitused

Ärev-hõivatud kiindumusstiil (14-16 punkti):

Oled oma suhetes tihti mures ja otsid pidevalt kinnitust. Hirm hüljatuse ees võib sind muuta klammerduvaks. Keskendu enesehinnangu ja usalduse arendamisele. Meditatsioon ja teraapia võivad aidata ärevust vähendada ja luua tervema suhte.

Kinnine-vältiv kiindumusstiil (17-19 punkti):

Sa võid tunda ärevust ja vältimist segamini, mis muudab su käitumise ebajärjekindlaks ja vastuoluliseks. Uuri oma sisemisi konflikte ja leia viis neid paremini hallata. Teraapia võib aidata luua stabiilsemaid suhtemustreid.

Segatud või ebamäärane kiindumusstiil (20-22 punkti):

Sinu suhetes on segadust ja ebakindlust, mis võib muuta käitumise ettearvamatuks. Töötamine tunnete selgitamise ja stabiilsemate suhtemustrite loomise kallal võib aidata. Terapeudi abi võib olla väärtuslik.

Ükskõikne kiindumusstiil (23-25 punkti):

Sa võid olla emotsionaalselt distantseeritud ja ükskõikne. Lähedus ei ole sinu jaoks oluline ja sa eelistad iseseisvust. Proovi mõista, miks sa väldid lähedust ja millised on sinu tegelikud vajadused. Uuri, kas see vältimine tuleneb varasematest kogemustest või hirmust haavatavuse ees. Otsi spetsialistilt abi, kui see sinu elu segab.