

성인 애착 면접(Adult Attachment Interview)

날짜: 24.11.07 이름: _____

다음은 자신의 어릴 때의 경험에 대한 질문들입니다. 자신의 아동기를 이해하는데 도움이 되고자 실시하는 것이니 편안한 마음으로 답변을 적으면 됩니다. 경험이란 부정적이거나 긍정적인 것으로 나눌 수 없고, 때로는 아동기의 부정적 경험이 승화되어 현재에는 건강한 성격측면으로 나타날 수도 있으니 편안하게 적어주세요.

1. 가족과 관련된 몇 가지 사항을 적어봅시다.

- 어디에서 살았나요?(14세 이전)
- 부모님은 무슨 일을 하셨나요?
- 형제자매들과 같이 살았나요?
- 할머니, 할아버지와 함께 살았나요?

2. 기억해 낼 수 있는 가장 어린 시절을 회상해 보고, 그 시절에 부모님과의 관계가 어떠했는지 적어봅시다.

1. 가
2. 가

3. 기억해낼 수 있는 가장 어린 시절로 돌아가서 어머니와의 관계를 표현해 줄 수 있는 3개의 형용사를 적어봅시다. 각 형용사의 옆에 왜 그 형용사를 선택했는지도 적어 보고, 그 것과 관련된 기억이나 사건도 적어봅시다.

형용사 혹은 단어	선택한 이유	관련된 기억이나 사건

4. 아버지에 대해서도 똑같은 과정을 해봅시다.

형용사 혹은 단어	선택한 이유	관련된 기억이나 사건

5. 부모님 중 누구와 더 가까웠습니까?

- 그 이유는?
- 다른 쪽 부모와는 왜 같은 느낌이 아닐까요?

6. 어린 시절 정서적으로 화가 나거나 속상한 일 중 기억하고 있는 사건이 있으신가요?

- 그 때 부모님이 어떻게 하셨나요?
- 어린 시절 신체적으로 다쳤던 기억이 있습니까? /몸이 아픈 적이 있습니까? X
- 이러한 경험이 나의 성격에 어떠한 영향을 미쳤나요? (해당사항이 있을 때만 적습니다.) X

7. 부모님과 처음으로 일정기간 떨어졌던 경험에 대해서 이야기 해봅시다.

- 맨 처음 떨어졌을 때가 언제입니까?
- 그 때 어땠습니까?

8. 어린 시절에 부모님께서 돌봐주지 않았다고 느낀 적이 있습니까? 물론 지금 생각해 보면 그것은 거부감이 아니었다고 생각될 수도 있겠지만, 어린 시절에는 거부당했다고 느꼈을 수도 있습니다.

- 그 때가 몇 살이었습니까?
- 그리고 당신은 그렇게 느꼈을 때 어떻게 했습니까?
- 당신의 부모가 왜 그렇게 행동을 했다고 생각하십니까? 당신이 그렇게 느끼는 것을 그 때 부모가 알고 있다고 생각하십니까?

9. 어릴 때 부모가 심하게 겁을 줬던 경험이 있습니까? 부모로서는 양육을 위해서 그랬거나 장난으로 그랬을 수도 있지만 당신은 매우 겁나게 느꼈을 수도 있는 기억도 포함됩니다.

- 심한 체벌을 경험한 적이 있습니까? 어떠한 상황이었고 당신은 어떤 감정을 느꼈습니까?(해당사항이 있을 때만 적습니다.)

10. 전반적으로 당신의 부모님과의 경험이 지금 당신의 성격에 어떤 영향을 주었다고 생각하십니까? 어린 시절의 어떤 경험이 당신의 발달과정에 나쁜 영향을 미친 적이 있다고 생각하십니까?

11. 어린 시절에 당신의 부모들이 왜 그렇게 행동했다고 생각하십니까?

12. 어릴 때 부모처럼 가까웠던 다른 어른이 있습니까? 또 부모님 같지는 않더라도 특별히 중요한 어른이 있습니까?

- 그 때 당신은 몇 살이었습니까?
- 있다면 왜 그 어른이 가깝게 느껴졌나요?

13. 어릴 때 부모나 다른 친한 사람을 잃은 적이 있습니까?(돌아가신 적)

- 그 때 몇 살이었습니까? X
- 그 죽음이 갑작스런 것이었습니까? 아니면 예상되었던 것이었습니까?
- 당신은 어떻게 반응했습니까?
- 이 죽음이 당신의 현재 성격에 영향을 끼쳤다고 생각합니까?

14. 아동기부터 성인기가 되는 동안에 시간에 따라 부모와의 관계가 많이 변화했다고 생각하십니까?

15. 성인으로서 지금 당신의 부모와의 관계는 어떤가요? 자주 대화를 나누거나 방문을 하거나 그렇습니까?
만족스럽거나 불만족스러운 것이 있다면 어떤 것이 있습니까?

16. 당신에게 자녀가 생긴다면, 당신의 자녀가 당신의 양육행동에서 어떤 것들을 배우길 바라십니까?