

Spørreskjema om opplevelser i nære forhold

Rettledning

Følgende uttalelser dreier seg om hvordan du føler deg i nære forhold. Vi er interessert i hvordan du generelt opplever forholdene dine, ikke bare hva som eventuelt skjer i det nåværende forholdet. Dersom du ikke har hatt noen kjæreste, tenk på personer som har stått/står deg nær.

Som du vil se er uttalelsene gruppert tre og tre. Dette er kun for å lette leseligheten, og har ingen annen betydning. Svar på hver uttalelse ved å sette ring rundt det tallet som passer best for deg.

	Stemmer ikke i det hele tatt	Både og eller nøytral	Stemmer helt
1. Jeg foretrekker å ikke vise en partner hvordan jeg føler meg innerst inne	1	2 3 4 5 6 7	7
2. Jeg bekymrer meg for å bli forlatt	1	2 3 4 5 6 7	7
3. Jeg har det godt med å være følelsesmessig nær kjærester	1	2 3 4 5 6 7	7
4. Jeg bekymrer meg mye over mine forhold	1	2 3 4 5 6 7	7
5. Akkurat når partneren min begynner å komme nær meg, merker jeg at trekker jeg meg unna	1	2 3 4 5 6 7	7
6. Jeg bekymrer meg over at kjærester ikke bryr seg like mye om meg som jeg bryr meg om dem	1	2 3 4 5 6 7	7
7. Jeg blir urolig når en kjæreste ønsker å komme svært nær meg	1	2 3 4 5 6 7	7
8. Jeg bekymrer meg en god del over å miste min partner	1	2 3 4 5 6 7	7
9. Jeg føler meg ikke vel når jeg skal åpne meg for kjærester	1	2 3 4 5 6 7	7
10. Jeg ønsker ofte at min partners følelser for meg var like sterke som mine for ham/henne	1	2 3 4 5 6 7	7
11. Jeg ønsker å komme nær min partner, men jeg trekker meg stadig unna	1	2 3 4 5 6 7	7
12. Jeg ønsker ofte å være helt sammensmeltet med kjærester, og det skremmer dem noen ganger bort	1	2 3 4 5 6 7	7
13. Jeg blir nervøs når partnere kommer for nær meg	1	2 3 4 5 6 7	7
14. Jeg bekymrer meg for å være alene	1	2 3 4 5 6 7	7
15. Jeg føler meg komfortabel når jeg deler mine private tanker og følelser med min partner	1	2 3 4 5 6 7	7
16. Mitt behov for å være veldig nær kan av og til skremme folk bort	1	2 3 4 5 6 7	7
17. Jeg forsøker å unngå å komme for nær partneren min	1	2 3 4 5 6 7	7
18. Jeg trenger mange forsikringer fra partneren min om at jeg er elsket	1	2 3 4 5 6 7	7
19. Jeg synes det er relativt lett å komme nær partneren min	1	2 3 4 5 6 7	7
20. I blant føler jeg at jeg tvinger partnerne mine til å vise mer følelser eller engasjement	1	2 3 4 5 6 7	7
21. Jeg synes det er vanskelig å tillate meg å være avhengig av kjærester	1	2 3 4 5 6 7	7
22. Jeg bekymrer meg ikke så ofte over å bli forlatt	1	2 3 4 5 6 7	7
23. Jeg foretrekker å ikke være for nær kjærester	1	2 3 4 5 6 7	7
24. Hvis jeg ikke får partneren min til å vise interesse for meg, blir jeg opprørt eller sint	1	2 3 4 5 6 7	7

		Stemmer ikke i det hele tatt		Både og eller nøytral		Stemmer helt	
25.	Jeg forteller partneren min nesten alt	1	2	3	4	5	6 7
26.	Jeg erfarer at min(e) partner(e) ikke ønsker å være like nær som jeg ønsker ...	1	2	3	4	5	6 7
27.	Jeg diskuterer vanligvis mine problemer og bekymringer med partneren min ...	1	2	3	4	5	6 7
28.	Når jeg ikke er involvert i et forhold, føler jeg meg noe engstelig og usikker	1	2	3	4	5	6 7
29.	Jeg føler meg komfortabel med å være avhengig av kjærester	1	2	3	4	5	6 7
30.	Jeg blir frustrert når partneren min ikke er så mye tilstede som jeg ønsker	1	2	3	4	5	6 7
31.	Jeg har ikke noe i mot å be kjærester om trøst, råd eller hjelp	1	2	3	4	5	6 7
32.	Jeg blir frustrert hvis kjærester ikke er tilgjengelige når jeg trenger dem	1	2	3	4	5	6 7
33.	Det hjelper å gå til partneren min når jeg har det vanskelig	1	2	3	4	5	6 7
34.	Når kjærester misliker noe ved meg, føler jeg meg elendig	1	2	3	4	5	6 7
35.	Jeg søker partneren min for mange ting, inkludert det å få trøst og beroligelse	1	2	3	4	5	6 7
36.	Jeg tar det ille opp når partneren min tilbringer tid borte fra meg	1	2	3	4	5	6 7

Scoring Instructions

STEP 1: Recode the reversed variables, such that 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, and 7=1. Here are the item numbers of the reversed variables: 3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33, and 35.

STEP 2: Compute scores for the **Avoidance** dimension by adding your scores for the odd-numbered items (1,3,5, etc.), and then dividing by 18. Compute scores for the **Anxiety** dimension by adding your scores for the even numbered items (2,4,6, etc.), and then dividing by 18.

STEP 3: Understand what your scores indicate by looking at the following means:

	N:	mean:	s.d.:
avoidance	1080	2.93	1.15
anxiety	1080	3.46	1.10

If your avoidance score is above 2.93, you may be considered “high” in avoidance; if below 2.93, then you are “low” in avoidance. If your anxiety score is above 3.46, then you are “high” in anxiety; if below that number, then you are “low” in anxiety.

Note that this measure is not meant to be scored in terms of categories (because attachment variables are not inherently taxonic), but if you want to do so, here’s a rough guide: If you are high on both scales, then you’re “fearful avoidant,” if you are low on both, then you’re “secure.” If you are high on avoidance but low on anxiety, then you are “dismissing.” If you’re high on anxiety but low on avoidance, then you are “preoccupied.”