

Spørreskjema om tilknytningsstil (ASQ-SF)

ASQ-SF er et selvrapporteringsverktøy som måler tilknytningsstiler hos voksne, særlig den unnvikende og den engstelige dimensjonen. Det bygger på 5 delskalaer som gir et mer detaljert bilde av relasjonelle mønstre, som behov for bekreftelse eller ubehag ved intimitet. Den dimensjonale strukturen og de kliniske normene gjør det til et nyttig instrument for å utdype kasusformuleringen og styre terapeutiske tiltak rettet mot mellommenneskelige relasjoner.

Antall spørsmål	29 spørsmål
Estimert tid	7 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Attachment Style Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Alexander, R., Feeney, J., Hohaus, L., & Noller, P. (2001)
Kategori	Emosjonell avhengighet, Interpersonlige vansker

Forhåndsvisning av de 29 spørsmålene

Hvor enig er du i denne påstanden?

Jeg stoler på at andre vil være der for meg når jeg trenger dem

Svært uenig | Uenig | Litt uenig | Litt enig | Enig | Svært enig

Hvor enig er du i denne påstanden?

Jeg vil heller stole på meg selv enn på andre

Svært uenig | Uenig | Litt uenig | Litt enig | Enig | Svært enig

Hvor enig er du i denne påstanden?

Jeg foretrekker å være for meg selv

Svært uenig | Uenig | Litt uenig | Litt enig | Enig | Svært enig

Hvor enig er du i denne påstanden?

Å lykkes er viktigere enn å bygge relasjoner

Svært uenig | Uenig | Litt uenig | Litt enig | Enig | Svært enig

Hvor enig er du i denne påstanden?

Å gjøre sitt beste er viktigere enn å komme godt overens med andre

Svært uenig | Uenig | Litt uenig | Litt enig | Enig | Svært enig

Skåring og tolkning

ASQ-SF måler tilknytningsstiler hos voksne gjennom **2 hoveddimensjoner**: **unnvikende tilknytning** og **engstelig tilknytning**, som begge er avledet av flere spesifikke delskalaer.

Spørreskjemaet består av **29 ledd** fordelt på **5 delskalaer**:

- **Ubehag ved nærhet**
  Ledd: 2, 3, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 27
- **Relasjoner som sekundære**
  Ledd: 4, 5, 6, 9
- **Opptatthet av relasjoner**
  Ledd: 13, 17, 22, 23, 25
- **Behov for bekreftelse**
  Ledd: 7, 8, 10, 19, 21
- **Trygghet i mellommenneskelig samspill**
  Ledd: 1, 14, 24, 26, 28, 29

Legg sammen svarene (Likert-skala fra 1 til 6) for hver delskala for å få **råskårene**. Svarene på ledd 15, 16 og 26 skåres omvendt.

De viktigste tilknytningsstilene beregnes ut fra delskalaene ovenfor, med en justering basert på bestemte ledd i delskalaen for trygghet for å ta hensyn til nivået av relasjonell trygghet.

Skåren for unnvikende tilknytning (område -5 til 75) beregnes ved å legge sammen skårene på delskalaene *Ubehag ved nærhet* og *Relasjoner som sekundære* og deretter trekke fra skårene på ledd 1, 14 og 28 i delskalaen *Trygghet i mellommenneskelig samspill*.

Skåren for engstelig tilknytning (område -18 til 57) beregnes ved å legge sammen skårene på delskalaene *Opptatthet av relasjoner* og *Behov for bekreftelse* og deretter trekke fra skårene på ledd 24, 26 og 29 i den samme delskalaen for trygghet.

Disse justeringene korrigerer skårene slik at de gjenspeiler den beskyttende effekten av tryggere tilknytning.

- **Høye skårer** viser et tydelig uttrykk for den aktuelle tilknytningsstilen (unnvikende eller engstelig).
- **Lave eller negative skårer** tyder på **tryggere tilknytning** eller et tydelig fravær av utrygge tilknytningstrekk.