

Kartleggingsskjema for tilknytning og emosjonell avhengighet

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver hvordan en person opplever sine nære relasjoner, i eller utenfor et parforhold: frykt for å bli forlatt, behov for bekreftelse og sjalusi, tendens til å glemme seg selv for den andre, vansker med å være alene eller gå fra noen, ubehag ved nærhet og tendens til bare å stole på seg selv. Det skiller mellom de to dimensjonene ved utrygg tilknytning, angst og unngåelse, og hjelper med å utforske emosjonell avhengighet eller vansker som gjentar seg fra relasjon til relasjon.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Attachment and Emotional Dependency Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Emosjonell avhengighet, Parforhold, Interpersonlige vansker

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte stemmer dette for deg i nære relasjoner?

Jeg er redd for at de jeg er glad i, til slutt skal forlate meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i nære relasjoner?

Jeg ber de nærmeste om å bekrefte at de er glade i meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i nære relasjoner?

Jeg setter mine egne ønsker til side for å gjøre noen jeg er glad i, til lags.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i nære relasjoner?

Tanken på å tilbringe en kveld alene gjør meg engstelig.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i nære relasjoner?

Når jeg kommer nær noen, blir jeg opptatt av feilene til den andre.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det forekommer i nære relasjoner. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt innenfor hver blokk, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Resultatet vises i to blokker: først tilknytningsangst, som samler frykten for å miste relasjonen og anstrengelsene for å beholde den (emosjonell avhengighet), deretter tilknytningsunngåelse, som beskriver ubehaget ved nærhet og motviljen mot å støtte seg på andre. En profil som er uttalt i begge blokkene, peker mot fryktsom tilknytning, der behovet for nærhet eksisterer side om side med frykten nærheten vekker.

Vær oppmerksom på

Skjemaet beskriver tendenser i relasjoner og plasserer ikke personen i en bestemt tilknytningsstil. Uttalte domener «Glemme seg selv for den andre» eller «Vansker med å være alene eller gå fra noen» tilsier at man i samtalen undersøker om det foreligger kontroll eller vold i relasjonen, noe skjemaet ikke kartlegger.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

TILKNYTNINGSANGST

Frykt for å bli forlatt eller avvist 11 / 16

Frykt for å bli forlatt, sviktet eller avvist av dem man er glad i, og følsomhet for tegn på avstand.

Utforsk: separasjoner og brudd personen har opplevd, situasjonene som vekker frykten for å bli forlatt, hva personen gjør når frykten melder seg.

Kan suppleres med: ECR-R.

Behov for bekreftelse og sjalusi 10 / 16

Behov for å bli forsikret om andres hengivenhet, leting etter tegn på tilknytning eller manglende interesse, sjalusi.

Utforsk: ønskene om bekreftelse og hvilken virkning de har, sjekking (meldinger, sosiale medier), sjalusi i vennskap så vel som i kjærlighetsforhold.

Vansker med å være alene eller gå fra noen 7 / 16

Angst ved ensomhet, behov for at noen er til stede, vansker med å trekke seg ut av en relasjon selv når den gjør vondt.

Utforsk: hvordan relasjonene følger tett etter hverandre, relasjoner som opprettholdes til tross for smerten, hvordan personen opplever stunder alene.

Kan suppleres med: EDQ, IDI.

Glemme seg selv for den andre 5 / 16

Å sette den andres behov og forventninger foran sine egne, helt til man godtar det som sårer for å bevare relasjonen.

Utforsk: hva personen gir opp i relasjonene sine (aktiviteter, venner, meninger), hva personen frykter ville skje ved å slutte med det, hvilken plass egne behov får.

Kan suppleres med: CODAT.

TILKNYTNINGSUNNGÅELSE

Bare stole på seg selv 7 / 16

Motvilje mot å støtte seg på andre og be om støtte, selvstendighet fremhevet som beskyttelse.

Utforsk: erfaringer der personen ikke kunne stole på noen, hva personen gjør alene når det er tungt, hva personen frykter ved å være avhengig av andre.

Ubehag ved nærhet 5 / 16

Ubehag ved følelsesmessig intimitet, fortrolighet og tegn på hengivenhet, behov for å ta avstand igjen når båndet blir tettere.

Utforsk: når personen tar avstand, hva personen frykter ved nærhet, hvordan dette virker på de nærmeste.

Kan suppleres med: ECR-R, FIS.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog