RQ

Spørreskjema om relasjoner (RQ)

Spørreskjemaet om relasjoner (RQ) er et enkelt verktøy for å kartlegge tilknytningsstiler hos voksne. Det bygger på firekategorimodellen til Bartholomew og Horowitz (trygg, opptatt, avvisende, fryktsom) og gir, i et svært kort format, en selvtypologi av tilknytning ved hjelp av ett representativt ledd for hver stil.

Antall spørsmål	4 spørsmål
Estimert tid	2 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Relationship Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Kim Bartholomew, Leonard Horowitz (1991)
Kategori	Interpersonlige vansker

Forhåndsvisning av de 4 spørsmålene

A. Det er lett for meg å knytte meg følelsesmessig til andre. Jeg er komfortabel med å være avhengig av dem og med at de er avhengige av meg. Jeg bekymrer meg ikke for å være alene eller for at andre ikke skal godta meg.

1 - Helt uenig | 2 | 3 | 4 - Nøytral/blandet | 5 | 6 | 7 - Helt enig

B. Jeg er ukomfortabel med å komme nær andre. Jeg ønsker meg følelsesmessig nære forhold, men jeg synes det er vanskelig å stole helt på andre eller å være avhengig av dem. Jeg er redd for å bli såret hvis jeg lar meg komme for nær andre.

1 - Helt uenig | 2 | 3 | 4 - Nøytral/blandet | 5 | 6 | 7 - Helt enig

C. Jeg ønsker å være helt følelsesmessig fortrolig med andre, men jeg opplever ofte at andre er lite villige til å komme så nær som jeg skulle ønske. Jeg er ukomfortabel uten nære forhold, men jeg bekymrer meg av og til for at andre ikke verdsetter meg like mye som jeg verdsetter dem.

1 - Helt uenig | 2 | 3 | 4 - Nøytral/blandet | 5 | 6 | 7 - Helt enig

D. Jeg har det bra uten nære følelsesmessige forhold. Det er svært viktig for meg å føle meg uavhengig og selvstendig, og jeg foretrekker å ikke være avhengig av andre eller at andre er avhengige av meg.

1 - Helt uenig | 2 | 3 | 4 - Nøytral/blandet | 5 | 6 | 7 - Helt enig

Skåring og tolkning

Deltakeren leser en kort beskrivelse av hver av de fire tilknytningsstilene og oppgir hvilken beskrivelse som passer best (hovedvalg), og vurderer deretter hver beskrivelse på en skala fra 1 (ligner ikke på meg i det hele tatt) til 7 (ligner veldig på meg). Tolkningen består i å analysere skårene for å fastslå den dominerende tilknytningsstilen og fordelingen av sekundære stiler.