

Kwestionariusz stylów przywiązania (ASQ-SF)

ASQ-SF to narzędzie samoopisowe mierzące style przywiązania u dorosłych, w szczególności wymiary unikający i lękowy. Opiera się na 5 podskalach, które pozwalają dokładniej zbadać dynamikę relacji, np. potrzebę aprobaty czy dyskomfort związany z bliskością. Wymiarowa struktura i normy kliniczne sprawiają, że jest to przydatne narzędzie wzbogacające konceptualizację przypadku i ukierunkowujące interwencje terapeutyczne skoncentrowane na relacjach interpersonalnych.

Liczba pytań	29 pytań
Szacowany czas	7 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Attachment Style Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Alexander, R., Feeney, J., Hohaus, L. i Noller, P. (2001)
Kategoria	Zależność emocjonalna, Trudności interpersonalne

Podgląd 29 pytań

W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani z następującym stwierdzeniem?

Ufam, że inni będą przy mnie, gdy będę ich potrzebować

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani z następującym stwierdzeniem?

Wolę polegać na sobie niż na innych

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani z następującym stwierdzeniem?

Wolę przebywać sam(a)

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani z następującym stwierdzeniem?

Osiąganie sukcesów jest ważniejsze niż budowanie relacji

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani z następującym stwierdzeniem?

Dawanie z siebie wszystkiego jest ważniejsze niż dobre relacje z innymi

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

ASQ-SF mierzy style przywiązania u dorosłych w **2 głównych wymiarach**: **przywiązanie unikające** i **przywiązanie lękowe**; każdy z nich wyprowadza się z kilku szczegółowych podskal.

Kwestionariusz składa się z **29 pozycji** podzielonych na **5 podskal**:

- **Dyskomfort związany z bliskością** *Pozycje: 2, 3, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 27*
- **Relacje jako sprawa drugorzędna** *Pozycje: 4, 5, 6, 9*
- **Zaabsorbowanie relacjami** *Pozycje: 13, 17, 22, 23, 25*
- **Potrzeba aprobaty** *Pozycje: 7, 8, 10, 19, 21*
- **Pewność siebie w kontaktach interpersonalnych** *Pozycje: 1, 14, 24, 26, 28, 29*

Zsumuj odpowiedzi (skala Likerta od 1 do 6) w każdej podskali, aby uzyskać **wyniki surowe**. Odpowiedzi na pozycje 15, 16 i 26 punktuje się odwrotnie.

Główne style przywiązania oblicza się na podstawie powyższych podskal, z korektą opartą na wybranych pozycjach podskali pewności siebie, która uwzględnia poziom poczucia bezpieczeństwa w relacjach.

Wynik przywiązania unikającego (zakres od -5 do 75) oblicza się, dodając wyniki podskal *Dyskomfort związany z bliskością* i *Relacje jako sprawa drugorzędna*, a następnie odejmując wyniki pozycji 1, 14 i 28 z podskali *Pewność siebie w kontaktach interpersonalnych*.

Wynik przywiązania lękowego (zakres od -18 do 57) oblicza się, dodając wyniki podskal *Zaabsorbowanie relacjami* i *Potrzeba aprobaty*, a następnie odejmując wyniki pozycji 24, 26 i 29 z tej samej podskali pewności siebie.

Korekty te pozwalają uwzględnić w wynikach ochronny wpływ bezpieczniejszego przywiązania.

- **Wysokie wyniki** wskazują na wyraźne nasilenie danego stylu przywiązania (unikającego lub lękowego).
- **Niskie lub ujemne wyniki** sugerują **bezpieczniejsze przywiązanie** lub wyraźny brak cech przywiązania pozabezpiecznego.