

Inwentarz przywiązania i zależności emocjonalnej

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje, jak dana osoba przeżywa bliskie relacje, w związku lub poza nim: lęk przed porzuceniem, potrzebę zapewnień i zazdrość, skłonność do zapominania o sobie dla drugiej osoby, trudność z samotnością lub odejściem, dyskomfort w bliskości i skłonność do polegania tylko na sobie. Odróżnia dwa wymiary pozabezpiecznego przywiązania, lęk i unikanie, oraz pomaga zbadać zależność emocjonalną lub trudności, które powtarzają się w kolejnych relacjach.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Attachment and Emotional Dependency Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Zależność emocjonalna, Problemy w związku, Trudności interpersonalne

Podgląd 24 pytań

Jak często w bliskich relacjach dotyczy to Pana/Pani?

Boję się, że osoby, na których mi zależy, w końcu mnie zostawią.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w bliskich relacjach dotyczy to Pana/Pani?

Proszę bliskich, żeby zapewniali mnie, że im na mnie zależy.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w bliskich relacjach dotyczy to Pana/Pani?

Rezygnuję z tego, na co mam ochotę, żeby zadowolić osobę, na której mi zależy.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w bliskich relacjach dotyczy to Pana/Pani?

Myśl o spędzeniu wieczoru w samotności budzi we mnie lęk.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w bliskich relacjach dotyczy to Pana/Pani?

Kiedy czuję, że jestem z kimś blisko, skupiam się na wadach tej osoby.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występuje w bliskich relacjach. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: w każdym bloku obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Wynik składa się z dwóch bloków: najpierw lęk w przywiązaniu, który obejmuje obawę przed utratą więzi i starania, by ją utrzymać (zależność emocjonalna), potem unikanie w przywiązaniu, które opisuje dyskomfort w bliskości i niechęć do opierania się na innych. Profil nasilony w obu blokach wskazuje na przywiązanie lękowo-unikające, w którym potrzeba bliskości współistnieje ze strachem, jaki ona budzi.

Na co zwrócić uwagę

Kwestionariusz opisuje tendencje w relacjach i nie przypisuje osoby do żadnego stylu przywiązania. Nasilone obszary „Zapominanie o sobie dla drugiej osoby" lub „Trudność z samotnością lub odejściem" są sygnałem, by w wywiadzie sprawdzić, czy w grę nie wchodzi relacja oparta na kontroli lub przemocy, której kwestionariusz nie bada.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

LĘK W PRZYWIĄZANIU

Lęk przed porzuceniem i odrzuceniem **12 / 16**

Obawa przed tym, że ważne osoby odejdą, przestaną się interesować lub odrzucą, oraz wrażliwość na oznaki dystansu.

Do zbadania: doświadczone rozstania i zerwania, sytuacje, które budzą lęk przed porzuceniem, co osoba robi, gdy go odczuwa.

Do pogłębionej oceny: ECR-R.

Potrzeba zapewnień i zazdrość 8 / 16

Potrzeba zapewnień o uczuciach innych, szukanie oznak przywiązania lub braku zainteresowania, zazdrość.

Do zbadania: prośby o zapewnienie i ich efekt, sprawdzanie (wiadomości, media społecznościowe), zazdrość zarówno w przyjaźniach, jak i w związkach.

Zapominanie o sobie dla drugiej osoby 8 / 16

Stawianie potrzeb i oczekiwań drugiej osoby przed własnymi, aż po godzenie się na to, co rani, by zachować więź.

Do zbadania: z czego osoba rezygnuje w relacjach (zajęcia, przyjaciele, własne zdanie), czego się obawia, gdyby przestała tak robić, miejsce jej własnych potrzeb.

Do pogłębionej oceny: CODAT.

Trudność z samotnością lub odejściem 7 / 16

Lęk przed samotnością, potrzeba czyjejś obecności, trudność z odejściem z relacji nawet wtedy, gdy przynosi cierpienie.

Do zbadania: przechodzenie z jednego związku w kolejny, relacje podtrzymywane mimo cierpienia, to, jak osoba przeżywa czas spędzany w samotności.

Do pogłębionej oceny: EDQ, IDI.

UNIKANIE W PRZYWIĄZANIU

Dyskomfort w bliskości 9 / 16

Dyskomfort w bliskości emocjonalnej, przy zwierzeniach i okazywaniu czułości, potrzeba zdystansowania się, gdy więź się zacieśnia.

Do zbadania: momenty, w których osoba się dystansuje, czego obawia się w bliskości, wpływ na bliskich.

Do pogłębionej oceny: ECR-R, FIS.

Poleganie tylko na sobie 1 / 16

Niechęć do opierania się na innych i proszenia o wsparcie, niezależność traktowana jako ochrona.

Do zbadania: doświadczenia, w których osoba nie mogła na nikogo liczyć, co robi sama, gdy jest jej źle, czego obawia się, polegając na innych.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal naprawdę uprościł moją praktykę online dzięki automatycznemu obliczaniu wyników i sprawnemu wysyłaniu kwestionariuszy.”

 Marcin R. - Psycholog kliniczny