RQ

Kwestionariusz relacji (RQ)

Kwestionariusz relacji (RQ) to proste narzędzie do oceny stylów przywiązania u dorosłych. Opiera się na czterokategorialnym modelu zaproponowanym przez Bartholomew i Horowitza (styl bezpieczny, zaabsorbowany, oddalający, lękowy) i w bardzo krótkiej formie pozwala na samoocenę typu przywiązania za pomocą jednej reprezentatywnej pozycji dla każdego stylu.

Liczba pytań	4 pytania
Szacowany czas	2 minuty
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Relationship Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Kim Bartholomew, Leonard Horowitz (1991)
Kategoria	Trudności interpersonalne

Podgląd 4 pytań

A. Łatwo mi nawiązać bliską więź emocjonalną z innymi. Dobrze się czuję, gdy polegam na innych i gdy inni polegają na mnie. Nie martwię się, że zostanę sam(a) albo że inni mnie nie zaakceptują.

1 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 2 | 3 | 4 - Neutralnie / mieszane odczucia | 5 | 6 | 7 - Zdecydowanie się zgadzam

B. Czuję się nieswojo, gdy zbliżam się do innych. Chcę mieć bliskie relacje emocjonalne, ale trudno mi całkowicie zaufać innym lub na nich polegać. Martwię się, że zostanę zraniony(-a), jeśli pozwolę sobie na zbyt dużą bliskość z innymi.

1 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 2 | 3 | 4 - Neutralnie / mieszane odczucia | 5 | 6 | 7 - Zdecydowanie się zgadzam

C. Chcę być w pełni emocjonalnie blisko z innymi, ale często przekonuję się, że inni niechętnie zbliżają się do mnie tak bardzo, jak bym chciał(a). Czuję się nieswojo bez bliskich relacji, ale czasem martwię się, że inni nie cenią mnie tak bardzo, jak ja cenię ich.

1 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 2 | 3 | 4 - Neutralnie / mieszane odczucia | 5 | 6 | 7 - Zdecydowanie się zgadzam

D. Dobrze się czuję bez bliskich relacji emocjonalnych. Bardzo ważne jest dla mnie, by czuć się niezależnym(-ą) i samowystarczalnym(-ą), i wolę nie polegać na innych ani nie sprawiać, by inni polegali na mnie.

1 - Zdecydowanie się nie zgadzam	2	3	4 - Neutralnie / mieszane odczucia	5	6	7 - Zdecydowanie się zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

Osoba badana czyta krótki opis odpowiadający każdemu z czterech stylów przywiązania i wskazuje, który opis najlepiej do niej pasuje (wybór główny), a następnie ocenia każdy opis na skali od 1 (zupełnie do mnie niepodobny) do 7 (bardzo do mnie podobny). Interpretacja polega na analizie wyników w celu określenia dominującego stylu przywiązania oraz rozkładu stylów drugorzędnych.