RQ

Questionário sobre as relações (RQ)

O Questionário sobre as relações (RQ) é um instrumento simples para avaliar os estilos de vinculação no adulto. Baseia-se no modelo de quatro categorias proposto por Bartholomew e Horowitz (seguro, preocupado, desligado, temeroso) e permite obter, num formato muito breve, uma autotipologia da vinculação através de um único item representativo de cada estilo.

Número de perguntas	4 perguntas
Duração estimada	2 minutos
Idioma	Português
Nome original	Relationship Questionnaire
Público-alvo	Adultos
Autores	Kim Bartholomew, Leonard Horowitz (1991)
Categoria	Dificuldades interpessoais

Pré-visualização das 4 perguntas

A. É-me fácil ficar emocionalmente próximo/a dos outros. Sinto-me bem a depender deles e que eles dependam de mim. Não me preocupa ficar sozinho/a nem que os outros não me aceitem.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 - Neutro/misto | 5 | 6 | 7 - Concordo totalmente

B. Sinto-me desconfortável quando me aproximo dos outros. Quero ter relações emocionalmente próximas, mas tenho dificuldade em confiar completamente nos outros ou em depender deles. Receio sair magoado/a se me permitir ficar demasiado próximo/a dos outros.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 - Neutro/misto | 5 | 6 | 7 - Concordo totalmente

C. Quero ter uma intimidade emocional total com os outros, mas muitas vezes sinto que os outros relutam em aproximar-se tanto quanto eu gostaria. Sinto-me desconfortável sem relações próximas, mas às vezes preocupa-me que os outros não me valorizem tanto quanto eu os valorizo.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 - Neutro/misto | 5 | 6 | 7 - Concordo totalmente

D. Sinto-me bem sem relações emocionais próximas. É muito importante para mim sentir-me independente e autossuficiente, e prefiro não depender dos outros nem que os outros dependam de mim.

1 - Discordo totalmente	2	3	4 - Neutro/misto	5	6	7 - Concordo totalmente

Cotação e interpretação

O participante lê uma breve descrição correspondente a cada um dos quatro estilos de vinculação e indica a descrição que melhor lhe corresponde (escolha principal); depois avalia cada descrição numa escala de 1 (nada parecido comigo) a 7 (muito parecido comigo). A interpretação consiste em analisar as pontuações para determinar o estilo de vinculação dominante, bem como a distribuição dos estilos secundários.