

Inventorium över anknytning och känslomässigt beroende

Detta utforskande formulär beskriver hur en person upplever sina nära relationer, i en parrelation eller inte: rädsla för att bli övergiven, behov av bekräftelse och svartsjuka, tendens att sätta sig själv åt sidan för den andra, svårt att vara ensam eller att lämna, obehag inför närhet och tendens att bara lita på sig själv. Det skiljer mellan de två dimensionerna av otrygg anknytning, ångest och undvikande, och hjälper till att utforska ett känslomässigt beroende eller svårigheter som upprepas från en relation till nästa.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Attachment and Emotional Dependency Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Känslomässigt beroende, Parrelationer, Interpersonella problem

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

Hur ofta stämmer detta in på dig i dina nära relationer?

Jag är rädd att de jag håller av till slut ska överge mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i dina nära relationer?

Jag ber mina närstående bekräfta att de bryr sig om mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i dina nära relationer?

Jag lägger mina egna önskemål åt sidan för att göra någon jag håller av glad.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i dina nära relationer?

Tanken på att vara ensam en kväll ger mig ångest.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i dina nära relationer?

När jag känner mig nära någon fokuserar jag på den personens brister.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det förekommer i nära relationer. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: inom varje block rangordnas områdena från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Resultatet visar två block: först anknytningsångest, som samlar rädslan för att förlora relationen och ansträngningarna för att behålla den (känslomässigt beroende), sedan anknytningsundvikande, som beskriver obehaget inför närhet och motviljan mot att luta sig mot andra. En profil som är framträdande i båda blocken talar för en rädd-undvikande anknytning, där behovet av närhet finns samtidigt som rädslan för den.

Viktigt att tänka på

Formuläret beskriver tendenser i relationer och placerar inte personen i en viss anknytningsstil. Framträdande områden ”Sätta sig själv åt sidan” eller ”Svårt att vara ensam eller att lämna” är skäl att i samtalet fråga efter en kontrollerande relation eller våld, som formuläret inte utforskar.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

ANKNYTNINGSÅNGEST

Svårt att vara ensam eller att lämna 8 / 16

Ångest inför ensamhet, behov av att någon finns nära, svårt att lämna en relation även när den orsakar lidande.

Att utforska: hur relationerna har följt på varandra, relationer som upprätthålls trots lidandet, hur personen upplever stunder ensam.

Fördjupa med: EDQ, IDI.

Rädsla för att bli övergiven och avvisad 6 / 16

Rädsla för att bli lämnad, försummad eller avvisad av dem man håller av, och känslighet för tecken på distans.

Att utforska: separationer och uppbrott som personen har varit med om, situationer som väcker rädslan för att bli lämnad, vad personen gör när rädslan väcks.

Fördjupa med: ECR-R.

Sätta sig själv åt sidan 5 / 16

Att sätta den andras behov och förväntningar före sina egna, ända till att acceptera det som sårar för att bevara relationen.

Att utforska: vad personen ger upp i sina relationer (aktiviteter, vänner, åsikter), vad personen fruktar skulle hända om det upphörde, vilken plats de egna behoven har.

Fördjupa med: CODAT.

Behov av bekräftelse och svartsjuka 3 / 16

Behov av att bli försäkrad om andras tillgivenhet, sökande efter tecken på kärlek eller ointresse, svartsjuka.

Att utforska: vad personen ber om för att bli lugnad och vilken effekt det har, kontrollbeteenden (meddelanden, sociala medier), svartsjuka i vänskapsrelationer såväl som i kärleksrelationer.

ANKNYTNINGSUNDVIKANDE

Bara lita på sig själv 7 / 16

Motvilja mot att luta sig mot andra och be om stöd, självständighet som används som skydd.

Att utforska: erfarenheter där personen inte har kunnat lita på någon, vad personen gör på egen hand när det är tungt, vad personen är rädd för med att vara beroende av andra.

Obehag inför närhet 6 / 16

Obehag inför känslomässig intimitet, förtroenden och tecken på tillgivenhet, behov av att ta avstånd när relationen blir närmare.

Att utforska: när personen tar avstånd, vad personen är rädd för med närhet, hur det påverkar de närstående.

Fördjupa med: ECR-R, FIS.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

 Maja L. - KBT-psykolog online