

Hvad er mit tilknytningsmønster?

Sæt kryds ud for hvert udsagn, der er SANDT.

(Hvis det ikke passer på dig, skal du *ikke* markere det).

	SANDT		
	A	B	C
Jeg er ofte bange for, at min partner pludselig holder op med at elske mig.	☐		
Jeg har let ved at være kærlig over for min partner.		☐	
Jeg er bange for, at dem, jeg holder af, ikke vil kunne lide mit sande jeg.	☐		
Jeg har let ved at komme mig efter et brud. Det er mærkeligt, at jeg bare kan slå nogen ud af hovedet.			☐
Jeg føler mig ængstelig og tom, når jeg ikke er i et forhold.	☐		
Jeg har svært ved at støtte min partner følelsesmæssigt, når han/hun er trist.			☐
Jeg er bange for, at min partner forelsker sig i en anden, når han/hun er ude.	☐		
Jeg har det fint med at være afhængig af romantiske partnere.		☐	
Min selvstændighed er vigtigere end mine relationer.			☐
Jeg foretrækker ikke at dele mine dybeste følelser med min partner.			☐
Jeg er bange for, at min partner ikke gengælder mine følelser.	☐		

	SANDT		
	A	B	C
Jeg er generelt tilfreds med mine romantiske relationer.		☐	
Jeg føler ikke behov for at opføre mig dramatisk i mine romantiske relationer.		☐	
Jeg tænker meget på mine relationer.	☐		
Jeg har svært ved at være afhængig af romantiske partnere.			☐
Jeg knytter mig ofte hurtigt til en romantisk partner.	☐		
Jeg har sjældent svært ved at udtrykke mine behov og ønsker overfor min partner.		☐	
Jeg føler mig nogle gange vred eller irriteret på min partner uden at vide hvorfor.			☐
Jeg bliver nemt påvirket af min partners humør.	☐		
Jeg tror, at de fleste mennesker i bund og grund er ærlige og til at stole på.		☐	
Jeg foretrækker tilfældig sex med uforpligtende partnere frem for intim sex med én person.			☐
Jeg har det fint med at dele mine tanker og følelser med min partner.		☐	
Jeg er bange for aldrig at finde en anden, hvis min partner forlader mig.	☐		
Det gør mig nervøs, når min partner kommer for tæt på.			☐
Jeg handler og siger ofte ting under en konflikt, som jeg senere kommer til at fortryde, i stedet for at tænke klart.	☐		

	SANDT		
	A	B	C
Et skænderi med min partner får mig som regel ikke til at tvivle på forholdet.		☐	
Mine partnere ønsker ofte, at jeg er mere intim, end jeg har lyst til at være.			☐
Jeg er bange for, at jeg ikke er attraktiv nok.	☐		
Folk synes nogle gange, at jeg er kedelig, fordi jeg ikke skaber splid i mine relationer.		☐	
Jeg savner min partner, når vi er hver for sig, men har brug for at trække mig, når vi er sammen.			☐
Jeg har det fint med at sige min mening, når jeg er uenig med nogen.		☐	
Jeg hader tanken om, at andre er afhængige af mig.			☐
Jeg lader mig ikke påvirke, hvis nogen, jeg kan lide, viser sig at kunne lide andre. Jeg føler måske et strejf af jalousi, men det går hurtigt over.		☐	
Jeg bliver lettet, hvis nogen, jeg kan lide, viser sig at kunne lide andre, for så er de ikke på udkig efter et fast forhold.			☐
Jeg bliver trist, hvis nogen, jeg kan lide, viser sig at kunne lide andre.	☐		
Jeg vil undre mig, hvis en partner begynder at opføre sig koldt og distanceret, men jeg ved, at det formentligt ikke har noget med mig at gøre.		☐	
Jeg vil formentligt være ligeglad – måske endda lettet – hvis en partner begynder at opføre sig koldt og distanceret.			☐

	SANDT		
	A	B	C
Jeg vil bekymre mig om, at jeg har gjort noget forkert, hvis en partner begynder at opføre sig koldt og distanceret.	☐		
Jeg ville gøre mit for at vise, hvad min partner gik glip af (lidt jalousi har aldrig skadet nogen), hvis hun/han slog op med mig.	☐		
Jeg ville blive ked af det, hvis nogen, jeg havde datet i nogle måneder, slog op med mig, men jeg ville komme mig over det.		☐	
Når jeg får, hvad jeg ønsker i et forhold, ved jeg ikke altid længere, hvad jeg egentligt vil have.			☐
Jeg vil have det fint med at holde kontakt med min eks (strengt platonisk) – vi har trods alt meget til fælles.		☐	

Tilpasset fra Fraley, Waller og Brennans (2000) ECR-R-spørgeskema.

Læg alle de afkrydsede felter i kolonne A sammen:

Læg alle de afkrydsede felter i kolonne B sammen:

Læg alle de afkrydsede felter i kolonne C sammen:

Beregn din score

Jo flere udsagn du markerer i en kategori, des mere udviser du træk fra det tilknytningsmønster, som kategorien repræsenterer. Kategori A svarer til det ængstelige tilknytningsmønster, kategori B til det trygge tilknytningsmønster og kategori C til det undvigende tilknytningsmønster.