



Her er et spørgeskema, som kan hjælpe med at identificere tilknytningstypen hos en person. Skemaet kan bruges som en **ikke-diagnosticerende** test og kan give en idé om, hvilken tilknytningstype der dominerer i ens relationer. Spørgsmålene er baseret på de fire klassiske tilknytningstyper: tryk, utryk undgående, utryk ambivalent og utryk desorganiseret.

Spørgeskema om Tilknytningstype

Instruktioner: Læs hvert spørgsmål nøje, og vælg det svar, der bedst beskriver, hvordan du typisk føler eller opfører dig i nære relationer. Brug skalaen:

- 1 = Slet ikke enig
 - 2 = Delvist enig
 - 3 = Overvejende enig
 - 4 = Helt enig
-

Del 1: Tryk Tilknytning

1. Jeg føler mig generelt tryk ved at dele mine tanker og følelser med min partner.
2. Jeg stoler på, at min partner vil være der for mig, når jeg har brug for det.
3. Jeg føler mig godt tilpas med at være afhængig af andre og lade dem være afhængige af mig.

4. Jeg oplever sjældent angst eller frygt i mine relationer.
 5. Hvordan føler du dig, når du er tæt på andre mennesker?
 6. Kan du let udtrykke dine følelser og behov i en relation?
 7. Føler du dig generelt tryk ved at bede om støtte fra dine nærmeste?
 8. Hvordan reagerer du, hvis din partner har brug for afstand i en periode?
 9. Føler du, at du kan stole på andre og deres intentioner i relationer?
 10. Hvordan balancerer du tid alene og tid sammen med andre?
 11. Føler du dig ofte afslappet i konflikter og tror på, at de kan løses?
 12. Tvivler du sjældent på dit eget værd i en relation?
 13. Hvordan opfatter du det at være afhængig af andre i visse situationer?
 14. Føler du, at dine relationer generelt er stabile og tilfredsstillende?
-

Del 2: Utryk Undgående

15. Jeg foretrækker at være selvstændig og uafhængig frem for at skulle stole på andre.
16. Jeg føler mig utilpas, hvis nogen kommer for tæt på følelsesmæssigt.
17. Jeg har svært ved at vise mine følelser, selv overfor dem, jeg er tæt på.
18. Når konflikter opstår, trækker jeg mig ofte tilbage og forsøger at undgå dem.
19. Har du en tendens til at føle dig overvældet, når nogen kommer for tæt på?
20. Hvordan håndterer de situationer, hvor nogen udtrykker stærke følelser over for dig?
21. Foretrækker du ofte at løse problemer alene frem for at dele dem med andre?
22. Har du svært ved at stole på andre, selv når de viser, at de er pålidelige?
23. Føler du, at det kan være lettere at holde afstand i nære relationer?

24. Hvordan reagerer du, hvis en partner kræver meget opmærksomhed?
25. Har du en tendens til at nedtone eller ignorere dine egne følelsesmæssige behov?
26. Hvordan håndterer du følelsen af sårbarhed i relationer?
27. Føler du dig nogensinde fanget eller kvalt i tætte relationer?
28. Hvordan reagerer du, når en nær relation viser tegn på afhængighed af dig?
-

Del 3: Utryg Ambivalent

29. Jeg bekymrer mig ofte om, hvorvidt min partner virkelig elsker mig.
30. Jeg kan føle mig jaloux eller usikker, selvom der ikke er en konkret grund til det.
31. Jeg har brug for meget bekræftelse i mine relationer for at føle mig tryk.
32. Jeg oplever ofte, at jeg er mere afhængig af min partner, end de er af mig.
33. Har du en tendens til at føle dig usikker på, om din partner virkelig holder af dig?
34. Føler du ofte, at du skal arbejde hårdt for at fortjene kærlighed?
35. Hvordan reagerer du, når din partner er mindre opmærksom end sædvanligt?
36. Har du en frygt for at blive forladt eller afvist?
37. Føler du ofte en stærk trang til at være tæt på din partner, selv når det virker upassende?
38. Hvordan påvirker det dig, når din partner beder om plads i forholdet?
39. Føler du, at du konstant skal overanalysere dine relationer?
40. Har du svært ved at finde ro, hvis du ikke får svar fra en partner med det samme?
41. Føler du en konstant indre konflikt mellem behovet for nærhed og frygten for at blive såret?
42. Hvordan reagerer du, når du ikke føler dig prioriteret i en relation?
-

Del 4: Utryg Desorganiseret

43. Jeg ønsker nærhed i mine relationer, men kan også finde det skræmmende.
 44. Jeg kan føle mig fanget mellem at søge støtte og samtidig frygte at blive afvist.
 45. Jeg har svært ved at forstå eller håndtere mine egne følelser i relationer.
 46. Jeg kan opleve, at jeg til tider skubber folk væk, selvom jeg har brug for dem.
 47. Føler du, at du både længes efter og frygter nærhed?
 48. Hvordan reagerer du på konflikter i dine relationer – med undgåelse eller overreaktion?
 49. Har du oplevet, at du hurtigt skifter mellem at stole på og mistro din partner?
 50. Hvordan håndterer du det, når du føler dig truet eller sårbar i en relation?
 51. Føler du dig ofte fanget i et mønster af intens tiltrækning og derefter afvisning?
 52. Hvordan påvirker tidligere traumer eller negative erfaringer dine relationer i dag?
 53. Føler du nogensinde, at du har svært ved at forstå dine egne følelser i en relation?
 54. Hvordan reagerer du, når nogen udviser omsorg over for dig?
 55. Har du en tendens til at sabotere tætte relationer, selvom du ønsker dem?
 56. Føler du dig ofte usikker på, hvordan du bør agere i nære relationer?
-

Score:

For hvert afsnit skal du tilføje dine point til de fire spørgsmål.

- Tryk tilknytning (spørgsmål 1-14): Høje scorer tyder på en tryk tilknytningstype.
- Undgående tilknytning (spørgsmål 15-28): Høje scorer tyder på en undgående tilknytningstype.
- Ambivalent tilknytning (spørgsmål 29-42): Høje scorer tyder på en ambivalent tilknytningstype.

- Desorganiseret tilknytning (spørgsmål 43-56): Høje scorer tyder på en desorganiseret tilknytningstype.
-

Fortolkning

- Hvis du scorer højt i én kategori, kan det indikere, at denne tilknytningstype er dominerende i dine relationer.
- Hvis du scorer jævnt på tværs af flere kategorier, kan det betyde, at du oplever elementer fra flere tilknytningstyper.

Dette spørgeskema kan give indsigt i, hvordan du relaterer til andre, og hvor der eventuelt er plads til udvikling eller heling i dine relationer. Det kan også bruges som udgangspunkt for yderligere refleksion eller samtale med en terapeut eller coach.

Spørgsmålene har størst effekt, når du knytter faktuelle erindringer til dem.

Så min anbefaling er, at du finder nogle mønstre, som gentager sig i dine relationer, og derefter tag fat i din coach eller terapeut, for at tale om muligheder for at træne ny adfærd, og for at rumme / tilgive din tidligere adfærd og dine mønstre.

***Husk at en tilknytningstype kan formes og ændres med nye erfaringer.

Måske er der noget sorg, der skal bearbejdes i forbindelse med tidligere parforhold og relationer.



Copyright Be Change v. Sara Agnete Roland