

Erfaringer i nære relationer

Følgende påstande handler om, hvordan du oplever dine nære relationer. Vi vil gerne vide, hvordan du generelt oplever forhold – ikke bare hvad der sker i et nuværende forhold.

De enkelte spørgsmål besvares ved at angive, i hvilket omfang du er enig eller uenig i påstanden. Brug følgende skala og sæt bolle omkring det tal, der passer bedst på dig i forbindelse med hver enkelt påstand:

Helt uenig	Neutral/blandet					Helt enig					
1	2	3	4	5	6	7					
1. Jeg foretrækker ikke at vise min partner, hvad jeg føler inderst inde.					1	2	3	4	5	6	7
2. Jeg bekymrer mig for at blive forladt.					1	2	3	4	5	6	7
3. Det føles godt og naturligt for mig at være tæt på min partner.					1	2	3	4	5	6	7
4. Jeg bekymrer mig meget over mine relationer.					1	2	3	4	5	6	7
5. Når min partner begynder at komme mig nær, kan jeg mærke, at jeg trækker mig tilbage.					1	2	3	4	5	6	7
6. Jeg er bange for, at min partner ikke skal holde lige så meget af mig, som jeg holder af ham/hende.					1	2	3	4	5	6	7
7. Jeg kan ikke lide, at min partner vil være meget tæt på mig.					1	2	3	4	5	6	7
8. Jeg bekymrer mig en del for at miste min partner.					1	2	3	4	5	6	7
9. Jeg føler mig ikke godt tilpas ved at åbne mig helt for en partner.					1	2	3	4	5	6	7
10. Jeg ville ønske, at min partners følelser for mig var lige så stærke som mine følelser for ham/hende.					1	2	3	4	5	6	7
11. Jeg vil gerne være tæt på min partner, men trækker mig alligevel ofte tilbage.					1	2	3	4	5	6	7
12. Jeg vil ofte gerne føle mig helt forenet med min partner, og det skræmmer somme tider ham/hende bort.					1	2	3	4	5	6	7
13. Jeg bliver urolig/nervøs, når min partner kommer alt for tæt på.					1	2	3	4	5	6	7
14. Jeg er bange for at være alene.					1	2	3	4	5	6	7
15. Det føles godt og naturligt for mig at dele mine inderste tanker og følelser med en partner.					1	2	3	4	5	6	7
16. Mit ønske om at være følelsesmæssigt meget tæt på en partner skræmmer somme tider ham/hende væk.					1	2	3	4	5	6	7
17. Jeg forsøger at undgå at komme alt for tæt på min partner.					1	2	3	4	5	6	7
18. Jeg har ofte behov for at vide, at jeg er elsket af min partner.					1	2	3	4	5	6	7
19. Jeg føler, at det er ganske let at komme tæt på min partner.					1	2	3	4	5	6	7

20. Somme tider føler jeg, at jeg tvinger min partner til at vise flere følelser, mere engagement.	1	2	3	4	5	6	7
21. Jeg føler, at det er svært at lade mig selv være afhængig af en partner.	1	2	3	4	5	6	7
22. Jeg bekymrer mig ikke særlig ofte om at blive forladt.	1	2	3	4	5	6	7
23. Jeg foretrækker ikke at komme for tæt på en partner.	1	2	3	4	5	6	7
24. Hvis jeg ikke kan få min partner til at vise interesse for mig, bliver jeg oprørt (ked af det eller vred).	1	2	3	4	5	6	7
25. Jeg fortæller stort set min partner alt.	1	2	3	4	5	6	7
26. Jeg føler ikke, at min partner ønsker at være så tæt på mig, som jeg gerne ville have.	1	2	3	4	5	6	7
27. Jeg diskuterer som regel mine problemer og ting, der optager mig, med min partner.	1	2	3	4	5	6	7
28. Når jeg ikke har noget forhold, føler jeg mig lidt ængstelig og usikker.	1	2	3	4	5	6	7
29. Det føles godt og naturligt for mig at være afhængig af en partner.	1	2	3	4	5	6	7
30. Jeg bliver frustreret, når min partner ikke er til stede i det omfang, jeg kunne ønske.	1	2	3	4	5	6	7
31. Jeg beder gerne en partner om trøst, råd eller hjælp.	1	2	3	4	5	6	7
32. Jeg bliver frustreret, hvis min partner ikke er der for mig, når jeg behøver ham/hende.	1	2	3	4	5	6	7
33. Det hjælper at gå til min partner, når jeg har brug for det.	1	2	3	4	5	6	7
34. Når der er noget ved mig, som en partner ikke bryder sig om, føler jeg mig værdiløs.	1	2	3	4	5	6	7
35. Jeg går til min partner i mange sammenhænge, f.eks. for at få tryk eller opmuntring.	1	2	3	4	5	6	7
36. Jeg bryder mig ikke om, at en partner retter sin opmærksomhed mod andet end mig.	1	2	3	4	5	6	7

(Brennan, K.A., Clark, C.L. & Shaver, P.R. (1998). *Experiences in Close Relationships*. Dansk oversættelse: Ole Thornbye).