Ako prežívam blízke vzťahy

Inštrukcia: Výroky uvedené nižšie opisujú, ako sa cítite v citovo blízkych vzťahoch.
Zaujíma nás, ako prežívate blízke vzťahy *vo všeobecnosti*, nie nevyhnutne ako prežívate súčasný vzťah.
Ku každému výroku, prosím, vyjadrite váš súhlas alebo nesúhlas tým, že zakrúžkujete jedno číslo.

	úplne nesúhlasím						***úplne súhlasím***
1. Obávam sa, že stratím lásku partnerky/partnera.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
2. Často sa trápim tým, že partnerka/partner nebude chcieť so mnou zostať.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3. Často sa trápim tým, že ma partnerka/partner v skutočnosti nemiluje.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
4. Trápim sa tým, že milostným partnerkám/partnerom na mne nebude rovnako veľmi záležať, ako mne na nich.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
5. Často si prajem, aby city partnerky/partnera ku mne boli rovnako silné ako moje citu k nej/k nemu.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
6. Dosť sa trápim mojimi vzťahmi.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
7. Keď je partnerka/partner mimo môj dohľad, trápim sa tým, že by sa mohla/mohol zaujímať o niekoho iného.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
8. Keď prejavím svoje city milostným partnerkám/partnerom, obávam sa, že by voči mne nepociťovali rovnaké city.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
9. Iba zriedka sa trápim tým, že by ma partnerka/partner opustila/opustil.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
10. Moja milostná partnerka/partner vo mne vyvoláva pochybnosti o sebe samom/sebe samej.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
11. Nestáva sa mi často, že by som sa bál/a, že budem opustený/opustená.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
12. Mám pocit, že sa partnerka/partner so mnou nechce až tak zblížiť, ako by som si to prial/priala.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
13. Niekedy milostné partnerky/partneri zmenía svoje city voči mne bez zjavného dôvodu.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
14. Moja túžba po veľmi blízkom vzťahu niekedy ľudí odstraší.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
15. Obávam sa, že ak moja milostná partnerka/partner zistí, aký/aká som, nebude sa jej/mu páčiť, kto v skutočnosti som.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
16. Vyvádza ma z miery, ak od partnera/partnerky nedostávam lásku a podporu, akú potrebujem.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
17. Trápim sa, že sa nevyrovnám druhým ľuďom.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18. Partnerka/partner si ma zrejme všíma iba vtedy, keď som nahnevaný/nahnevaná.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

	úplne nesúhlasím						*úplne súhlasím*
19. Radšej nedávam partnerke/partnerovi najavo, ako sa cítim v hĺbke svojej duše.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
20. Rád/rada zdieľam svoje osobné myšlienky a pocity s partnerkou/partnerom.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
21. Je pre mňa ťažké dovoliť si spoliehať sa na milostné partnerky/partnerov.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
22. Blízkosť milostných partneriek/partnerov je mi veľmi príjemná.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
23. Cítim sa nepríjemne, keď odkrývam svoje vnútro milostným partnerkám/partnerom.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
24. Radšej nie som príliš blízko s milostnými partnerkami/partnermi.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
25. Cítim sa nepríjemne, keď chce moja milostná partnerka/partner byť príliš blízko.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
26. Je pre mňa pomerne jednoduché zblížiť sa s partnerkou/partnerom.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
27. Nie je pre mňa ťažké zblížiť sa s partnerkou/partnerom.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
28. Obyčajne hovorím o svojich problémoch a starostiach s partnerkou/partnerom.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
29. Pomáha mi, keď sa v čase núdze obrátim na milostnú partnerku/partnera.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
30. Hovorím partnerke/partnerovi úplne o všetkom.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
31. Preberám veci s partnerkou/partnerom.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
32. Som nervózny/a, keď sa so mnou partnerky/partneri príliš zblížia.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
33. Cítim sa príjemne, keď sa spolieham na milostné partnerky/partnerov.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
34. Je pre mňa ľahké spoliehať sa na milostné partnerky/partnerov.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
35. Je pre mňa ľahké prejavovať náklonnosť partnerke/partnerovi.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
36. Partnerka/partner naozaj rozumie mne a mojim potrebám.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

Dotazník na typológiu vzťahovej väzby (attachment) v dospelosti

Ako prežívam blízke vzťahy – revidovaný dotazník (ECR-R)
The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Questionnaire

Literárny zdroj:
Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.

Preklad: Mgr. Matúš Bieščad, PhD., MUDr. Jozef Hašto, PhD.

Informácie o skórovaní:

- položky 1-18 tvoria škálu **úzkosti** týkajúcej sa vzťahovej väzby
- položky 19-36 tvoria škálu **vyhýbania** týkajúceho sa vzťahovej väzby

Pri používaní dotazníka by malo byť poradie položiek náhodne zmenené.

Niektoré položky sú reverzne skórované, to znamená, že pred začiatkom vyhodnocovania dotazníka je ich potrebné „preskórovať" – t. j. odpoveď 1 zmeniť na 7 atď.
(preskórovanie položiek: 1 → 7; 2 → 6; 3 → 5; 4 → 4; 5 → 3; 6 → 2; 7 → 1)
Reverzné položky: 9, 11, 20, 22, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36

Po preskórovaní položiek sa vypočíta skóre pre škálu úzkosti a pre škálu vyhýbania. V oboch prípadoch sa sčítajú odpovede pre všetky položky patriace do škály a delia sa počtom týchto položiek.

Skóre škály **úzkosti** - suma všetkých odpovedí na položky 1 až 18 delené 18
Skóre škály **vyhýbania** - suma všetkých odpovedí na položky 19 až 36 delené 18

Špeciálna poznámka: Položky je možné modifikovať tak, že sa nepýtajú na prežívanie vzťahu k milostnej partnerke/partnerovi, ale je možné pýtať sa na prežívanie vzťahu k iným ľuďom (napr. k mame/otcovi, k priateľke/priateľovi, k manželke/manželovi...). V takomto prípade je potrebné urobiť príslušnú zmenu vo formulácii položiek aj v inštrukcii.

Vydavateľstvo F, Trenčín, 2009