

Erfarenheter av nära relationer/modifierad

Följande påståenden handlar om hur Du upplever din relation till den person som Du upplever står dig närmast. Det kan, men behöver inte röra sig om en kärleksrelation. Svara på varje fråga genom att ange i vad mån Du instämmer eller inte instämmer med påståendet. Ringa in den siffra som stämmer för Dig i anslutning till varje påstående genom att använda följande skala:

Instämmer inte alls	Neutral/blandad					Instämmer helt	
1	2	3	4	5	6	7	
1. Jag föredrar att inte visa							1...2...3...4...5...6...7
2. Jag oroar mig för att bli övergiven.							1...2...3...4...5...6...7
3. Det känns mycket naturligt och bra för mig att vara nära							1...2...3...4...5...6...7
4. Jag oroar mig mycket för mina relationer.							1...2...3...4...5...6...7
5. Precis när							1...2...3...4...5...6...7
börjar komma mig nära, märker jag att jag drar mig undan.							1...2...3...4...5...6...7
6. Jag är orolig för att							1...2...3...4...5...6...7
inte ska bry sig om mig i samma utsträckning som jag bryr mig om honom/henne.							1...2...3...4...5...6...7
7. Jag känner mig besvärad när							1...2...3...4...5...6...7
vill komma mycket nära mig.							1...2...3...4...5...6...7
8. Jag oroar mig en hel del över att förlora							1...2...3...4...5...6...7
9. Det känns inte bra för mig att öppna mig helt för							1...2...3...4...5...6...7
10. Jag önskar att							1...2...3...4...5...6...7
känslor för mig vore lika starka som mina känslor för honom/henne.							1...2...3...4...5...6...7
11. Jag vill gärna komma nära							1...2...3...4...5...6...7
men drar mig ändå ofta tillbaka.							1...2...3...4...5...6...7
12. Jag vill ofta känna mig helt förenad med							1...2...3...4...5...6...7
och detta skrämmer ibland bort honom/henne.							1...2...3...4...5...6...7
13. Jag blir orolig/nervös när							1...2...3...4...5...6...7
kommer mig alltför nära.							1...2...3...4...5...6...7
14. Jag oroar mig för att vara ensam.							1...2...3...4...5...6...7
15. Det känns naturligt och bra för mig att dela mina innersta tankar och känslor med							1...2...3...4...5...6...7
16. Min önskan att vara känslomässigt mycket nära ... skrämmer ibland bort							1...2...3...4...5...6...7
17. Jag försöker undvika att komma alltför nära							1...2...3...4...5...6...7
18. Jag behöver ofta få veta att jag är älskad av							1...2...3...4...5...6...7
19. Jag tycker att det är ganska lätt att komma nära							1...2...3...4...5...6...7
20. Ibland känner jag att jag tvingar							1...2...3...4...5...6...7
att visa mer känsla, mer engagemang.							1...2...3...4...5...6...7
21. Jag tycker det är svårt att låta mig själv vara beroende av							1...2...3...4...5...6...7
22. Jag oroar mig inte särskilt ofta för att bli övergiven.							1...2...3...4...5...6...7
23. Jag föredrar att inte komma för nära							1...2...3...4...5...6...7
24. Om jag inte kan få							1...2...3...4...5...6...7
att visa intresse för mig blir jag upprörd (ledsen eller arg).							1...2...3...4...5...6...7
25. Jag berättar i stort sett allt för							1...2...3...4...5...6...7
26. Jag tycker inte att							1...2...3...4...5...6...7
vill komma mig så nära som jag skulle vilja.							1...2...3...4...5...6...7
27. Jag diskutera oftast mina bekymmer och angelägenheter med							1...2...3...4...5...6...7

28. När jag inte har något förhållande känner jag mig något ängslig och osäker. 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
29. Det känns naturligt och bra för mig att vara beroende av 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
30. Jag blir frustrerad när inte finns där så mycket som jag skulle önska. 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
31. Jag har inget emot att be om tröst, råd eller hjälp. 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
32. Jag blir frustrerad om inte finns där för mig när jag behöver honom/henne. 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
33. Det hjälper att vända sig till ... när jag behöver det. 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
34. När tycker illa om något hos mig känner jag mig värdelös. 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
35. Jag vänder mig till i många sammanhang, t.ex. för att få trygghet och uppmuntran. 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
36. Jag tar illa upp när ägnar sig åt annat än mig 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Den person som jag tänkt på när jag fyllt i formuläret är:

- () Min make/maka/sambo
- () En annan person som jag har ett fast förhållande med sedan 6 månader eller mer
- () En person som jag har ett förhållande med sedan mindre än 6 månader
- () Min mamma
- () Min pappa
- () Ett syskon till mig
- () En nära vän till mig
- () En annan person som står mig nära nämligen