

## Tapasztalatok Szoros Kapcsolatokban kérdőív – átdolgozott változat

(Experiences in Close Relationships – Revised version; ECR-R; Fraley, Waller, and Brennan, 2000 alapján fordították, majd véglegesítették: Gervai Judit, Tóth Ildikó, Török Szabolcs, Koren Réka és Danis Ildikó, 2018)

Az alábbi állítások arról szólnak, hogy Ön hogyan érzi magát szoros érzelmi, szerelmi kapcsolatokban. Azt szeretnénk tudni, hogy **általában hogyan éli át a kapcsolatokat partnereivel**, nem pedig azt, hogy mi történik éppen a jelenlegi kapcsolatában. Kérjük, jelölje be mindenegyes állítás mellett, hogy mennyire ért egyet vele (vagyis mennyire igaz, vagy nem igaz Önre az adott állítás).

	1	2	3	4	5	6	7
	Egyáltalán nem igaz			Semleges / Igaz is, nem is		Nagyon igaz	
1. Nem szeretem kimutatni a partneremnek, hogy legbelül mit érzek.	1	2	3	4	5	6	7
2. Félek tőle, hogy elveszítem a partnerem szeretetét.	1	2	3	4	5	6	7
3. Nagyon jól esik nekem a partnerem közelsége.	1	2	3	4	5	6	7
4. Sokat aggódom a kapcsolataim miatt.	1	2	3	4	5	6	7
5. Könnyen mutatom ki szeretetemet a partnerem iránt.	1	2	3	4	5	6	7
6. Aggódom, hogy a partnereim nem fognak annyira törődni velem, mint én velük.	1	2	3	4	5	6	7
7. Zavar, ha a partnerem túl közel akar kerülni hozzám.	1	2	3	4	5	6	7
8. Gyakran aggódom, hogy a partnerem nem akar majd velem maradni.	1	2	3	4	5	6	7
9. Nehezemre esik, hogy megnyíljak a partnereimnek.	1	2	3	4	5	6	7
10. Gyakran vágyom arra, hogy a partnerem irántam való érzései olyan erősek legyenek, mint az én érzéseim iránta.	1	2	3	4	5	6	7
11. Megbeszélem a dolgokat a partneremmel.	1	2	3	4	5	6	7
12. Ritkán aggódom amiatt, hogy elhagy a partnerem.	1	2	3	4	5	6	7
13. Idegesít, ha a partnereim túl közel kerülnek hozzám.	1	2	3	4	5	6	7
14. Néha a partnereim irántam való érzései minden ok nélkül megváltoznak.	1	2	3	4	5	6	7
15. Jól esik megosztanom a legbensőbb gondolataimat és érzéseimet a partneremmel.	1	2	3	4	5	6	7
16. A szoros közelség iránti vágyam néha elijeszti az embereket.	1	2	3	4	5	6	7
17. Aggódom, hogy nem érek annyit, mint mások.	1	2	3	4	5	6	7
18. Gyakran aggódom, hogy a partnerem nem szeret igazán.	1	2	3	4	5	6	7
19. Viszonylag könnyen közel kerülök a partneremhez.	1	2	3	4	5	6	7
20. Amikor kimutatom érzéseimet egy partneremnek, félek, hogy nem fog ugyanúgy érezni irántam.	1	2	3	4	5	6	7
21. Nehezemre esik, hogy függjek a partneremtől.	1	2	3	4	5	6	7
22. Nem aggódom gyakran amiatt, hogy elhagynak.	1	2	3	4	5	6	7
23. Nem szeretek túl közel kerülni a partnereimhez.	1	2	3	4	5	6	7

24. Félek, hogy ha a partnerem megismer, nem fog neki tetszeni, hogy valójában milyen vagyok. 1 2 3 4 5 6 7
25. Szinte mindent elmondok a partneremnek. 1 2 3 4 5 6 7
26. Úgy veszem észre, hogy a partnerem nem akar olyan közel kerülni hozzám, mint szeretném. 1 2 3 4 5 6 7
27. Rendszerint megbeszélem gondjaimat, bajaimat a partneremmel. 1 2 3 4 5 6 7
28. A partnerem csak akkor vesz rólam tudomást, amikor dühös vagyok. 1 2 3 4 5 6 7
29. Jól esik rábíznom magam a partneremre. 1 2 3 4 5 6 7
30. Amikor a partnerem nincs velem, akkor aggódom, hogy esetleg más iránt fog érdeklődni. 1 2 3 4 5 6 7
31. Nem esik nehezemre közel kerülni a partneremhez. 1 2 3 4 5 6 7
32. Dühít, hogy nem kapom meg azt a szeretetet és támogatást a partneremtől, amire szükségem van. 1 2 3 4 5 6 7
33. Segít, ha szükség esetén a partneremhez fordulok. 1 2 3 4 5 6 7
34. A partnerem kételyeket ébreszt bennem önmagam iránt. 1 2 3 4 5 6 7
35. Könnyen rábízom magam a partneremre. 1 2 3 4 5 6 7
36. A partnerem igazán megért engem, és azt, hogy mire van szükségem. 1 2 3 4 5 6 7

Értékelés: pontozás és skálapontszámok

A kérdőívnek két, 18-18 tételből álló skálája van:

A Kötődési szorongás (ANX) skála tételei: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34.

A 12 és a 22 tétel pontszámai fordítottak, vagyis magas pontszámok alacsony szorongást jelentenek, ezeket a pontszámokat tehát meg kell fordítani (ezeknél a tételeknél a pontszámokat ki kell vonni 8-ból, így pl. a 6 pontszámból 2, 5-ből 3, stb. lesz.)

A Kötődési elkerülés (AV) skála tételei: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 36.

A fordított pontozású tételek: 3, 5, 11, 15, 19, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 36. A fordítás módját ld. fentebb.

A tételek pontszámának fordítását a skálapontszámok kiszámítása előtt kell elvégezni.

A skálapontszámok az egyes skálák tételeinek átlagos pontszámai, tehát 1 és 7 közé esnek.

A kérdőív kutatási célra a fenti, változatlan formában szabadon használható.

Hivatkozás: Gervai, J., Tóth I., Török Sz., Koren R., Danis I.: Tapasztalatok szoros kapcsolatokban kérdőív – átdolgozott változat (ECR-R-HU).

E-mail: gervai.judit@ttk.hu