

vyhlásenia a potom označil, s ktorým z nich sa najviac stotožňuje. Rozložení široko formulovaných vyhlásení na menšie časti, ktoré viac odrážajú dve hlavné kategórie – úzkosť a vyhýbavosť v partnerských vzťahoch –, dokázali výskumníci určovať typy vzťahových väzieb presnejšie. V súčasnosti sa vo výskumoch pri určovaní typov pripútanosti používa revidovaný dotazník (ECR-R). My vám ponúkame jeho upravenú verziu, o ktorej sa domnievame, že najviac odráža každodenný život. Vzťahové väzby sa môžu časom meniť, ale váš všeobecný prístup k intimita a vzťahom zostáva do značnej miery stabilný. Keď spoznáte vlastný konkrétny profil pripútanosti, pomôže vám to lepšie pochopiť svoje správanie a povedie vás v interakciách s inými. V ideálnom prípade by mal viesť k väčšej spokojnosti vo vašich vzťahoch.

Zaškrtnite, ktorý z výrokov je pre vás PRAVDIVÝ. (Ak výrok považujete vo svojom prípade za nepravdivý, neoznačujte nič a prejdite k ďalšiemu.) Pre lepšiu prehľadnosť a jednoduchosť uvádzame otázky iba v jednom rode.

	PRAVDA		
	A	B	C
Často sa strachujem, že ma môj partner prestane milovať.	<input type="checkbox"/>		
Lahko prejavujem svojmu partnerovi náklonnosť.		<input type="checkbox"/>	
Obávam sa, že keď niekto skutočne zistí, aký som, už ma nebude mať rád.	<input type="checkbox"/>		
Zisťujem, že po rozchode sa nikdy dlho netrápim. Je čudné, ako rýchlo dokážem niekoho pustiť z hlavy.			<input type="checkbox"/>
Keď som bez partnerského vzťahu, pociťujem úzkosť a nekompletnosť.	<input type="checkbox"/>		
Je pre mňa neľahké emocionálne podporiť partnera, keď prežíva niečo ťažké.			<input type="checkbox"/>
Keď je partner preč, bojím sa, že ho zaujme niekto iný.	<input type="checkbox"/>		

	PRAVDA		
	A	B	C
Cítiť závislosť od svojho partnera je pre mňa príjemné.		<input type="checkbox"/>	
Moja nezávislosť je pre mňa dôležitejšia než moje vzťahy.			<input type="checkbox"/>
So svojím partnerom radšej nezdieľam svoje najnútornejšie pocity.			<input type="checkbox"/>
Obávam sa, že keby som sa zveril partnerovi, ako sa cítim, jeho city ku mne by sa zmenili k horšiemu.	<input type="checkbox"/>		
So svojimi partnerskými vzťahmi som všeobecne spokojný.		<input type="checkbox"/>	
Necítim potrebu veľa pracovať na svojich partnerských vzťahoch.		<input type="checkbox"/>	
O svojom vzťahu veľa premýšľam.	<input type="checkbox"/>		
Je pre mňa ťažké spoliehať sa na svojich partnerov.			<input type="checkbox"/>
K svojmu partnerovi sa dokážem rýchlo pripútať.	<input type="checkbox"/>		
Je pre mňa ťažké vyjadriť partnerovi moje potreby a túžby.		<input type="checkbox"/>	
Niekedy som na partnera podráždený a ani neviem prečo.			<input type="checkbox"/>
Na partnerove zmeny nálad som veľmi citlivý.	<input type="checkbox"/>		
Verím, že väčšina ľudí je v zásade poctivá a spoľahlivá.		<input type="checkbox"/>	
Uprednostňujem nezáväzný sex s neviazanými partnermi než intimitu s jedným partnerom.			<input type="checkbox"/>
So svojím partnerom sa rád delím o svoje myšlienky a pocity.		<input type="checkbox"/>	

	PRAVDA		
	A	B	C
Obávam sa, že keby ma partner opustil, už si nenájdem iného.	<input type="checkbox"/>		
Keď sa mi partner príliš priblíži, znervózni ma to.			<input type="checkbox"/>
Mám sklony počas konfliktu impulzívne urobiť alebo povedať niečo, čo neskôr ľutujem.	<input type="checkbox"/>		
Keď sa s partnerom pohádam, zvyčajne to neznamená, že začnem spochybňovať celý náš vzťah.		<input type="checkbox"/>	
Moji partneri chcú zvyčajne väčšiu blízkosť, než je mi príjemné.			<input type="checkbox"/>
Robím si starosti, že nie som dosť príťažlivý.	<input type="checkbox"/>		
Niekedy si o mne ľudia myslia, že som nudný, lebo vo vzťahoch nerobím drámu.		<input type="checkbox"/>	
Keď sme s partnerom od seba, chýba mi, ale keď sme spolu, cítim potrebu uniknúť.			<input type="checkbox"/>
Keď s niekým nesúhlasím, nerobí mi problém vyjadriť svoj názor.		<input type="checkbox"/>	
Neznášam pocit, že sa na mňa ľudia spoliehajú.			<input type="checkbox"/>
Ak si všimnem, že niekto, o koho mám záujem, prejavuje záujem o iných, nenechám sa vyvieť z konceptu. Možno pocítim žiarlivé bodnutie, ale rýchlo ma to prejde.		<input type="checkbox"/>	
Ak si všimnem, že niekto, o koho mám záujem, prejavuje záujem o iných, odľahne mi, lebo to znamená, že mu nejde o vážny vzťah.			<input type="checkbox"/>
Ak si všimnem, že niekto, o koho mám záujem, prejavuje záujem o iných, som z toho sklúčený.	<input type="checkbox"/>		
Ak sa niekto, s kým randím, začne správať odmerane, možno ma to trochu prekvapí, ale viem, že to pravdepodobne nesúvisí so mnou.		<input type="checkbox"/>	

	PRAVDA		
	A	B	C
Ak sa niekto, s kým randím, začne správať odmerane, beriem to ako fakt a možno mi dokonca aj trochu odľahne.			<input type="checkbox"/>
Ak sa niekto, s kým randím, začne správať odmerane, robím si starosti, že som urobil niečo zle.	<input type="checkbox"/>		
Ak by sa chcel môj partner so mnou rozísť, urobil by som, čo je v mojich silách, aby som mu ukázal, o čo príde (trochu žiarlivosti nikomu neublíži).	<input type="checkbox"/>		
Keby mi niekto po niekoľkých mesiacoch randenia povedal, že už sa so mnou nechce vídať, zaboľelo by ma to, ale vyrovnal by som sa s tým.		<input type="checkbox"/>	
Niekedy, keď vo vzťahu dostanem, čo som chcel, akoby neviem, čo vlastne ešte chcem.			<input type="checkbox"/>
Nerobí mi problémy zostať v priateľskom kontakte s mojím bývalým partnerom – nakoniec, veď máme mnoho spoločného.		<input type="checkbox"/>	

Upravené podľa dotazníka ECR-R (Fralely, Waller a Brennan, 2000).

Sčítajte všetky označené políčka v stĺpci A:

Sčítajte všetky označené políčka v stĺpci B:

Sčítajte všetky označené políčka v stĺpci C:

Hodnotenie výsledkov

Čím viac označení máte v jednej kategórii, tým máte viac charakteristík daného štýlu pripútanosti. Kategória A reprezentuje *úzkostný* typ pripútanosti, kategória B *bezpečný (istý)* a kategória C *vyhýbavý*.

Úzkostný: V partnerskom vzťahu máte radi veľkú blízkosť a ste schopní veľkej intimity. Často sa ale obávate, že váš partner si až takú blízkosť neželá.