

Kartleggingsskjema for parforholdet

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver de viktigste problemområdene i et parforhold: kommunikasjon, konflikter, ømhet, seksualitet, tillit, fordeling av oppgaver og beslutninger, og felles planer. Når partnerne fyller det ut hver for seg, synliggjør det såre punkter og uenigheter som kan tas opp i parterapi eller i individuell oppfølging.

Antall spørsmål	28 spørsmål
Estimert tid	7 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Couple Relationship Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Parforhold

Forhåndsvisning av de 28 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste månedene?

Vi har vanskelig for å snakke om det som virkelig opptar oss.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste månedene?

Diskusjonene våre ender i krangel.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste månedene?

Jeg savner ømhet fra partneren min.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste månedene?

Jeg kjenner meg misfornøyd med sexlivet vårt.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste månedene?

Jeg har vanskelig for å stole på partneren min.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet de siste månedene. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Profilen viser problemområdene i forholdet slik personen opplever dem. Når begge partnerne har fylt ut skjemaet, sier forskjellen mellom de to profilene ofte like mye som de mest uttalte domenene.

Vær oppmerksom på

Skjemaet kartlegger ikke vold i nære relasjoner. Uttalte konflikter, frykt eller kontroll fra den ene partneren tilsier at dette bør undersøkes i en individuell samtale.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

Kommunikasjon og lytting 11 / 16

Vansker med å snakke sammen, lytte til hverandre og ta opp viktige temaer.

Utforsk: temaer som unngås, hvordan hver av partene uttrykker behovene sine, tiden som brukes på å snakke sammen.

Seksualitet 11 / 16

Misnøye eller vansker i parets seksuelle og intime liv.

Utforsk: forskjeller i lyst, eventuelle seksuelle vansker, muligheten til å snakke om det, eventuelt henvisning til sexolog.

Fordeling av oppgaver og beslutninger 11 / 16

Opplevd urettferdighet i fordelingen av oppgaver, mental last, penger eller beslutninger.

Utforsk: hvem som gjør hva i hverdagen, den mentale lasten, viktige beslutninger (penger, barn, bolig).

Konflikter og opptrapping 10 / 16

Krangler som eskalerer: kritikk, forakt, forsvarsholdning eller tilbaketrekning.

Utforsk: hvordan en typisk krangel forløper, ord som sårer, hvordan kranglene avsluttes og repareres.

Fremtidsplaner og forpliktelse 10 / 16

Tvil om forholdets fremtid, ulike planer, ønske om å gå fra hverandre.

Utforsk: hver enkelts planer (barn, bosted, jobb), graden av forpliktelse, ambivalens om å fortsette forholdet.

Ømhet og nærhet 9 / 16

Følelsesmessig avstand, lite ømhet, få felles stunder og lite samhørighet.

Utforsk: felles stunder, små tegn på omtanke, hva som har endret seg siden starten av forholdet.

Tillit og sjalusi 8 / 16

Tvil på den andres troskap eller ærlighet, sjalusi, behov for å sjekke.

Utforsk: hvor mistilliten kommer fra (tidligere utroskap, egen historie), sjekking, kontrollerende atferd fra den ene eller begge.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog