

Inwentarz relacji partnerskiej

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje główne obszary trudności w związku: komunikację, konflikty, czułość, seksualność, zaufanie, podział obowiązków i decyzji oraz wspólne plany. Wypełniany osobno przez każdą z osób w związku, pokazuje źródła cierpienia i punkty niezgody, które warto omówić w terapii par lub w pracy indywidualnej.

Liczba pytań	28 pytań
Szacowany czas	7 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Couple Relationship Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Problemy w związku

Podgląd 28 pytań

Jak często w ciągu ostatnich miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Trudno nam rozmawiać o tym, co naprawdę nas martwi.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Nasze rozmowy zamieniają się w kłótnie.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Brakuje mi czułości ze strony partnera lub partnerki.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Czuję niezadowolenie z naszego życia seksualnego.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Trudno mi ufać partnerowi lub partnerce.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatnich miesięcy. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Profil pokazuje obszary trudności w związku tak, jak przeżywa je osoba badana. Gdy kwestionariusz wypełniły obie osoby w związku, różnica między ich profilami często mówi tyle samo, co najbardziej nasilone obszary.

Na co zwrócić uwagę

Kwestionariusz nie obejmuje przemocy w związku. Nasilone konflikty, strach lub kontrola sprawowana przez jedną z osób są sygnałem, by w rozmowie indywidualnej sprawdzić, czy w związku nie dochodzi do przemocy.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Konflikty i eskalacja — 10 / 16

Kłótnie, które się zaostrzają: krytyka, pogarda, postawa obronna lub wycofanie.

Do zbadania: typowy przebieg kłótni, słowa, które ranią, sposób, w jaki kłótnie się kończą i jak para się godzi.

Czułość i bliskość 10 / 16

Dystans emocjonalny, brak czułych gestów, wspólnie spędzanego czasu i porozumienia.

Do zbadania: wspólnie spędzane chwile, okazywanie sobie uwagi, co zmieniło się od początku związku.

Seksualność 10 / 16

Niezadowolenie lub trudności w życiu seksualnym i intymnym pary.

Do zbadania: różnica w poziomie pożądania, ewentualne trudności seksualne, możliwość rozmowy o nich, w razie potrzeby skierowanie do seksuologa.

Zaufanie i zazdrość 8 / 16

Wątpliwości co do wierności lub szczerości drugiej osoby, zazdrość, potrzeba sprawdzania.

Do zbadania: źródło nieufności (dawna zdrada, historia osobista), sprawdzanie, zachowania kontrolujące po obu stronach.

Plany i zaangażowanie 7 / 16

Wątpliwości co do przyszłości związku, rozbieżne plany, chęć rozstania.

Do zbadania: plany każdej z osób (dzieci, miejsce zamieszkania, praca), poziom zaangażowania, ambiwalencja co do kontynuowania związku.

Komunikacja i słuchanie 3 / 16

Trudności w rozmawianiu ze sobą, słuchaniu się nawzajem i poruszaniu ważnych tematów.

Do zbadania: unikane tematy, sposób, w jaki każda z osób wyraża swoje potrzeby, czas poświęcany na rozmowę.

Podział obowiązków i decyzji 2 / 16

Poczucie niesprawiedliwości w podziale obowiązków, obciążenia mentalnego, pieniędzy lub decyzji.

Do zbadania: kto co robi na co dzień, obciążenie mentalne, ważne decyzje (pieniądze, dzieci, mieszkanie).

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

 Joanna P. - Psycholog CBT