

Inventorium över parrelationen

Detta utforskande formulär beskriver de vanligaste problemområdena i en parrelation: kommunikation, konflikter, ömhet, sexualitet, tillit, fördelning av sysslor och beslut, gemensamma framtidsplaner. När varje partner fyller i det var för sig syns det som skaver och det som paret är oense om, något som kan tas upp i parterapi eller i individuell behandling.

Antal frågor	28 frågor
Beräknad tid	7 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Couple Relationship Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Parrelationer

Förhandsgranskning av de 28 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste månaderna?

Vi har svårt att prata om det som verkligen bekymrar oss.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste månaderna?

Våra diskussioner slutar i bråk.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste månaderna?

Jag saknar ömhet från min partner.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste månaderna?

Jag känner mig missnöjd med vårt sexliv.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under de senaste månaderna?

Jag har svårt att lita på min partner.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under de senaste månaderna. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: områdena rangordnas från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Profilen visar parets problemområden så som personen upplever dem. När båda parter har fyllt i formuläret säger skillnaden mellan deras profiler ofta lika mycket som de mest framträdande områdena.

Viktigt att tänka på

Formuläret utforskar inte våld i nära relationer. Tydliga konflikter, rädsla eller kontroll från den ena partens sida är skäl att fråga om våld i ett enskilt samtal.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Konflikter och upptrappning — 13 / 16

Bråk som trappas upp: kritik, förakt, försvarsinställning eller tillbakadragande.

Att utforska: hur ett typiskt bråk går till, ord som sårar, hur bråken avslutas och repareras.

Ömhet och närhet — 13 / 16

Känslomässig distans, brist på ömma gester, gemensamma stunder och samhörighet.

Att utforska: stunder som paret delar, tecken på omtanke, vad som har förändrats sedan början av relationen.

Sexualitet 13 / 16

Missnöje eller svårigheter i parets sexuella och intima liv.

Att utforska: skillnader i lust, eventuella sexuella svårigheter, möjligheten att prata om det, remiss till sexolog vid behov.

Fördelning av sysslor och beslut 12 / 16

Känsla av orättvisa i fördelningen av sysslor, mental belastning, pengar eller beslut.

Att utforska: vem som gör vad i vardagen, den mentala belastningen, viktiga beslut (pengar, barn, boende).

Kommunikation och lyssnande 8 / 16

Svårigheter att prata med och lyssna på varandra och att ta upp viktiga ämnen.

Att utforska: ämnen som undviks, hur var och en uttrycker sina behov, tiden paret lägger på att prata med varandra.

Framtidsplaner och engagemang 7 / 16

Tvivel på relationens framtid, olika framtidsplaner, vilja att separera.

Att utforska: vars och ens planer (barn, var man vill bo, arbete), graden av engagemang, ambivalens inför att fortsätta relationen.

Tillit och svartsjuka 5 / 16

Tvivel på partnerns trohet eller uppriktighet, svartsjuka, behov av att kontrollera.

Att utforska: varifrån misstron kommer (tidigare otrohet, egen historia), kontrollerna, kontrollerande beteenden från båda håll.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online