

## QDR-36

De flesta personer har meningsskiljaktigheter i sin relation. I hur hög grad är du och din partner **överens/inte överens** i följande frågor? Vänligen markera nedan med kryss.

	Alltid överens	Nästan alltid överens	Ibland överens	Ibland oense	Nästan alltid oense	Alltid oense
1. Hantering av familjens ekonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Umgänge med vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Lämpligt uppträdande i umgänge med andra människor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Värderingar och religiösa frågor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Umgänge med föräldrar, svärföräldrar och övrig släkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Viktiga strävanden och mål i livet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mängd tid tillsammans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Fattande av viktiga beslut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Hushållsarbete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Fritidsaktiviteter och vila	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Beslut angående karriär/personlig utveckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hur **ofta** tycker du att följande händelser inträffar mellan er?

(Sätt kryss i lämplig ruta)	Aldrig	Mindre än en gång i månaden	En eller två gånger i månaden	En eller två gånger i veckan	En gång/dag	Oftare
12. Har ett stimulerande tankeutbyte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Skrattar tillsammans?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Diskuterar något tillsammans i lugn och ro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Samarbetar om en uppgift?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Sätt kryss i lämplig ruta)	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid	Alltid
16. Hur ofta har ni diskuterat eller övervägt skilsmässa/separation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hur ofta tycker du att det fungerar bra mellan er?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Anförtror du dig åt din partner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Hur ofta tycker du att din partner tar sitt ansvar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Hur ofta grälar du och din partner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Hur ofta går ni varandra på nerverna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Hur ofta lyssnar din partner till dina framförda önskemål?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Hur ofta missförstår ni varandra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Hur ofta är det ett problem i er relation att du el. din partner inte visar kärlek och uppskattning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Hur ofta upplever du att din partner skulle kunna stödja och trösta dig om du behöver?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Sätt kryss i lämplig ruta)	Aldrig	Mindre än en gång i månaden	En eller två gånger i månaden	En eller två gånger i veckan	En gång/dag	Oftare
26. Hur ofta kramar du din partner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Hur ofta kysser du din partner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Hur ofta har du lust att kramas och kela med din partner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Hur ofta har ni kramats och kelat den sista månaden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stämmer inte alls	Stämmer dåligt	Stämmer ganska dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer bra	Stämmer helt o hållet
30. Stämmer detta (fråga 29) med dina önskemål?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Sätt kryss i lämplig ruta)	Aldrig	Mindre än en gång i månaden	En eller två gånger i månaden	En eller två gånger i veckan	En gång/dag	Oftare
31. Hur ofta känner du sexuell lust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Hur ofta är det ett problem att någon av er är för trött för sex?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Hur ofta sista månaden har ni haft sex?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stämmer inte alls	Stämmer dåligt	Stämmer ganska dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer bra	Stämmer helt o hållet
34. Stämmer detta (fråga 33) med dina önskemål?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Tycker du att din partner uppmärksammar hur du vill ha det sexuellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

36. Vilket av följande uttalanden beskriver bäst dina känslor angående er relation i framtiden? Markera med endast ett kryss nedan.

- Jag önskar absolut att relationen ska fungera bra, och skulle kunna göra nästan vad som helst för att nå det målet.
- Jag har en stark önskan att relationen ska fungera bra, och kommer att göra allt jag kan för att nå det målet.
- Jag har en stark önskan att vår relation ska fungera bra, och kommer att ta min del av ansvaret för att det ska bli så.
- Det skulle vara trevligt om vår relation fungerade bra, men jag kan inte göra mycket mer än jag gör nu för att få den att fungera.
- Det skulle vara trevligt om vår relation fungerade bra, men jag vägrar att göra mer än jag gör nu för att få den att fungera.
- Vår relation kan aldrig fungera bra, och det finns inte mer jag kan göra åt det.

## MANUAL QDR-36

De flesta personer har meningsskiljaktigheter i sin relation. I hur hög grad är du och din partner **överens/inte överens** i följande frågor? Vänligen markera nedan med kryss.

	Alltid överens	Nästan alltid överens	Ibland överens	Ibland oense	Nästan alltid oense	Alltid oense
1. Hantering av familjens ekonomi	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
2. Umgänge med vänner	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
3. Lämpligt uppträdande i umgänge med andra människor	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
4. Värderingar och religiösa frågor	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
5. Umgänge med föräldrar, svärföräldrar och övrig släkt	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
6. Viktiga strävanden och mål i livet	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
7. Mängd tid tillsammans	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
8. Fattande av viktiga beslut	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
9. Hushållsarbete	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
10. Fritidsaktiviteter och vila	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
11. Beslut angående karriär/personlig utveckling	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

Hur **ofta** tycker du att följande händelser inträffar mellan er?

(Sätt kryss i lämplig ruta)	Aldrig	Mindre än en gång i månaden	En eller två gånger i månaden	En eller två gånger i veckan	En gång/dag	Oftare
12. Har ett stimulerande tankeutbyte?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
13. Skrattar tillsammans?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
14. Diskuterar något tillsammans i lugn och ro?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
15. Samarbetar om en uppgift?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

(Sätt kryss i lämplig ruta)	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ofta	Nästan alltid	Alltid
16. Hur ofta har ni diskuterat eller övervägt skilsmässa/separation?	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
17. Hur ofta tycker du att det fungerar bra mellan er?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
18. Anförtror du dig åt din partner?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
19. Hur ofta tycker du att din partner tar sitt ansvar?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
20. Hur ofta grälar du och din partner?	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
21. Hur ofta går ni varandra på nerverna?	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
22. Hur ofta lyssnar din partner till dina framförda önskemål?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
23. Hur ofta missförstår ni varandra?	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
24. Hur ofta är det ett problem i er relation att du el. din partner inte visar kärlek och uppskattning?	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
25. Hur ofta upplever du att din partner skulle kunna stödja och trösta dig om du behöver?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
(Sätt kryss i lämplig ruta)	Aldrig	Mindre än en gång i månaden	En eller två gånger i månaden	En eller två gånger i veckan	En gång/dag	Oftare
26. Hur ofta kramar du din partner?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
27. Hur ofta kysser du din partner?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
28. Hur ofta har du lust att kramas och kela med din partner?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
29. Hur ofta har ni kramats och kelat den sista månaden?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
	Stämmer inte alls	Stämmer dåligt	Stämmer ganska dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer bra	Stämmer helt o hållet
30. Stämmer detta (fråga 29) med dina önskemål?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

(Sätt kryss i lämplig ruta)	Aldrig	Mindre än en gång i månaden	En eller två gånger i månaden	En eller två gånger i veckan	En gång/dag	Oftare
31. Hur ofta känner Du sexuell lust?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
32. Hur ofta är det ett problem att någon av er är för trött för sex?	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
33. Hur ofta sista månaden har ni haft sex?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
	Stämmer inte alls	Stämmer dåligt	Stämmer ganska dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer bra	Stämmer helt o hållet
34. Stämmer detta (fråga 33) med dina önskemål?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
35. Tycker du att din partner uppmärksammar hur du vill ha det sexuellt?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
36. Vilket av följande uttalanden beskriver bäst dina känslor angående er relation i framtiden? Markera med endast ett kryss nedan.						
<input type="checkbox"/> 6 Jag önskar absolut att relationen ska fungera bra, och skulle kunna göra nästan vad som helst för att nå det målet.						
<input type="checkbox"/> 5 Jag har en stark önskan att relationen ska fungera bra, och kommer att göra allt jag kan för att nå det målet.						
<input type="checkbox"/> 4 Jag har en stark önskan att vår relation ska fungera bra, och kommer att ta min del av ansvaret för att det ska bli så.						
<input type="checkbox"/> 3 Det skulle vara trevligt om vår relation fungerade bra, men jag kan inte göra mycket mer än jag gör nu för att få den att fungera.						
<input type="checkbox"/> 2 Det skulle vara trevligt om vår relation fungerade bra, men jag vägrar att göra mer än jag gör nu för att få den att fungera.						
<input type="checkbox"/> 1 Vår relation kan aldrig fungera bra, och det finns inte mer jag kan göra åt det.						

**QUALITY OF DYADIC RELATIONSHIP (QDR) BESTÅR AV FÖLJANDE DIMENSIONER:**

Dyadic Consensus, enighet	(item 1–11)	– 11 items
Dyadic Cohesion, samhörighet	(item 12–15)	– 4 items
Dyadic Satisfaction, tillfredsställelse	(item 16–25, 36)	– 11 items
Dyadic Sensuality, sensualitet	(item 26–30)	– 5 items
Dyadic Sexuality, sexualitet	(item 31–35)	– 5 items
		36 items

**BERÄKNING AV QDR-36:**

Beräkna och ange både median och medelvärde, p.g.a att data oftast inte är normalfördelat.

Beräkna summan av värdena i varje subskala och dividera den sedan med antalet variabler i subskalan. Detta ger en viktning så att Consensus och Satisfaction inte dominerar poängmässigt p.g.a. att de har fler variabler.

Detta innebär att spridningen kan bli 1–6 för varje dimensions medelvärden.

För att få fram Index för QDR-36, summeras medelvärdena vilket ger en möjlig spridning på 5–30. Cut-off värde har visat sig vid klinisk erfarenhet ligga på 20, d.v.s. <20 i QDR-index innebär upplevd låg kvalitet i parrelationen och >20 upplevd hög kvalitet i parrelationen.

Vid beräkning av skillnad mellan värdena vid två mättillfällen, använd den nonparametriska Wilcoxon Signed Rank test istället för parat t-test, och Mann-Whitney U-test istället för oberoende t-test, p.g.a att kategorivariablerna ger data på ordinal nivå och saknar ekvidistans. Dessa finns i SPSS .

Validera QDR med Cronbach's Alpha eller Kappaanalys på den undersökta studiegruppen.

Ta gärna kontakt med Tone Ahlberg när QDR skall användas och ett datamaterial behandlas, för att sprida kännedom om validiteten av QDR på den nya studiegruppen. Detta är för att få QDR36 frågeformulär elektroniskt och för att QDR skall kunna utvecklas, valideras och jämföras mellan olika populationer.

tone.ahlberg@tele2.se

# Frequency and acceptability of partners behavior (FAPBI)

## INSTRUKTION

I varje förhållande finns positiva saker som man uppskattar att ens partner gör och negativa saker som man inte tycker om. De följande sidorna tar upp typiska beteenden som kan orsaka tillfredsställelse alternativt otillfredsställelse i förhållandet. För varje beteende som tas upp ber vi dig att svara följande:

- A) Uppskatta **hur ofta** det förekommit den **senaste månaden**, antingen per dag, per vecka eller per månad genom att kryssa antalet gånger och tidsperioder. Om t.ex. beteendet förekom två gånger i veckan kan man antingen kryssa 2 gånger per vecka eller 8 gånger per månad. Om beteendet förekom en enda gång den senaste månaden ska det INTE uppskattas till gånger per dag eller vecka. Om beteendet inte förekom alls den senaste månaden ska det uppskattas till noll gånger per månad.
- B) Efter det att du uppskattat hur ofta beteendet förekommit ska du bedöma **hur acceptabelt** du tycker att det är att beteendet förekommit just så ofta. Använd den lägre delen av skalan för att ange att du tycker att det är oacceptabelt, otillfredsställande eller outhärdligt. Använd den högre delen av skalan för att ange att du tycker att det är acceptabelt eller önskvärt. Om beteendet inte har förekommit alls den senaste månaden, ange noll gånger per månad och hur acceptabelt du tycker att det är.

## POSITIVA BETEENDEN

1. Under **den senaste månaden** gav min mig partner fysiska bevis på tillgivenhet (t.ex. tog min hand, kysste mig, kramade mig, la sin arm om mig eller gav mig gensvar när jag visade min tillgivenhet).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD (kryssa i ett alternativ)

Hur **acceptabelt** är det att din partner ger dig fysiska bevis på sin tillgivenhet i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT (välj en siffra)

2. Under **den senaste månaden** gav min partner mig muntliga bevis på sin tillgivenhet (t.ex. gav mig komplimanger, sa att han/hon älskar mig, sa vänliga saker till mig).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner ger dig muntliga bevis på sin tillgivenhet i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

3. Under **den senaste månaden** tog min partner hand om hushållet (både på eget initiativ eller när jag föreslog det – t.ex. lagade mat, diskade, städade, tog hand om tvätten, gick och handlade, tvättade bilen, gick ut med soporna).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner tar hand om hushållet i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

4. Under **den senaste månaden** tog min partner hand om barnen (t.ex. ansvarat för dem, hjälpt dem med läxor, lekt med dem, uppfostrat dem). *OBS! Om du och din partner inte har några barn att ta hand om, gå i så fall vidare till fråga 5.*

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner tar hand om barnen i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

5. Under **den senaste månaden** anförtrorde sig min partner åt mig (t.ex. delgav mig sina känslor, berättade om framgångar eller misslyckanden).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner anförtror sig åt dig i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

6. Under **den senaste månaden** hade jag och min partner intimt umgänge (t.ex. samlag eller någon annan sexuell aktivitet).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att ni hade intimt umgänge i den omfattningen?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

7. Under **den senaste månaden** gav min partner mig stöd när jag hade problem (t.ex. lyssnade på mina problem, gav mig sympati, hjälpte mig med mina svårigheter).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner ger dig stöd i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

8. Under **den senaste månaden** ägnade sig min partner åt umgänge och avkoppling tillsammans med mig (t.ex. gick på bio, åt middag, gick på konsert, promenerade. Räkna både de gånger din partner tog initiativ och de gånger du tog initiativ).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner ägnar sig åt umgänge och avkoppling tillsammans med dig i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

9. Under **den senaste månaden** umgicks min partner med mina släktingar och mina vänner (t.ex. besökte mina släktingar och vänner tillsammans med mig, var trevlig när släktingar och vänner hälsade på, följde med på utflykter med mina släktingar och vänner).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner umgås med dina släktingar och vänner i denna omfattning och på detta sätt?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

10. Under **den senaste månaden** diskuterade min partner problem i vårt förhållande med mig och försökte lösa dessa (t.ex. talade med mig om problem i vårt förhållande, försökte lösa dessa problem på ett konstruktivt sätt).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner diskuterade problem i ert förhållande i den omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

11. Under **den senaste månaden** tog min partner ansvar för familjens ekonomi (deltog i ekonomiska beslut, betalade räkningar, pratade med mig inför stora inköp).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner tar ansvar för familjens ekonomi den omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

12. Andra viktiga positiva beteenden **under den senaste månaden** (specifika positiva interaktioner eller situationer som jag uppskattat).

ANGE VAD DET GÄLLER: .....

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner gör detta i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

### NEGATIVA BETEENDEN

13. Under **den senaste månaden** kritiserade min partner mig (t.ex. rörande olika problem, kritiserade det jag höll på med, kom med anklagelser mot mig).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner kritiserar dig i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

14. Under **den senaste månaden** var min partner oärlig mot mig (ljög för mig, talade inte om saker som jag ville eller behövde veta, förvrängde fakta).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner är oärlig mot dig i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

15. Under **den senaste månaden** uppförde sig min partner olämpligt i förhållande till andra män/kvinnor (t.ex. flörtade med dem, hade hemliga möten, gjorde närmanden eller var otrogen).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner uppför sig på detta sätt i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

16. Under **den senaste månaden** höll inte min partner sina löften till mig (t.ex. gjorde inte vad han/hon sagt, höll inte sina ord).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

---

Hur **acceptabelt** är det att din partner inte håller sina löften till dig i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

---

17. Under **den senaste månaden** kränkte min partner mig verbalt (t.ex. använde svordomar mot mig, skrek eller var högljudd).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

---

Hur **acceptabelt** är det att din partner kränker dig verbalt i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

---

18. Under **den senaste månaden** kränkte min partner mig fysiskt (t.ex. knuffade mig, sparkade, bet eller slog mig, kastade saker på mig).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

---

Hur **acceptabelt** är det att din partner kränker dig fysiskt i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

---

19. Under **den senaste månaden** domderade min partner mot mig (t.ex. gjorde saker utan att fråga mig, vidhöll envist sin uppfattning, brydde sig inte om vad jag tyckte, manipulerade för att få sin vilja igenom).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

---

Hur **acceptabelt** är det att din partner domderar med dig i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

---

20. Under **den senaste månaden** respekterade min partner inte mitt privatliv (t.ex. öppnade brev till mig, smyglyssnade när jag talade med mina vänner eller anhöriga).

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

---

Hur **acceptabelt** är det att din partner inte respekterar ditt privatliv i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

---

21. Under **den senaste månaden** rökte, drack min partner alkohol eller använde droger etc., på ett sätt som störde mig.

ANGE VAD DET GÄLLER: .....

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner gör detta i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

22. Andra viktiga negativa beteenden under **den senaste månaden** (specifika negativa interaktioner eller situationer som jag inte har tyckt om).

Ange vad det gäller: .....

ANTAL GÅNGER: ..... /  DAG  VECKA  MÅNAD

Hur **acceptabelt** är det att din partner gör detta i denna omfattning?

ABSOLUT OACCEPTABELT 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSOLUT ACCEPTABELT

### VAD BEKYMRRAR DIG MEST?

Av de olika beteenden som du bedömt i detta frågeformulär, vilka var de 5 beteenden (positiva eller negativa) som bekymrade dig mest eller som du oroade dig mest för under den senaste månaden? Alla 22 beteenden som du bedömt finns i listan nedanför. Om du t.ex. tycker att "Kritisera mig" var det som bekymrade dig allra mest skriver du nummer "13" och "Kritisera mig" på raden "Allra viktigast". Skriv inte mer än en sak på varje rad och försök att rangordna 5 beteenden (positiva eller negativa).

#### Exempel

1-5 DÄR 1 ÄR ALLA VIKTIGAST	NR I FORMULÄRET	VAD GÄLLER DET?
1	13	<i>Kritisera mig</i>

#### Mina viktigaste saker:

1-5 DÄR 1 ÄR ALLA VIKTIGAST	NR I FORMULÄRET	VAD GÄLLER DET?
1 (allra viktigast)		
2 (näst viktigast)		
3 (tredje viktigast)		
4 (fjärde viktigast)		
5 (femte viktigast)		

### Lista på beteenden

POSITIVA BETEENDEN		NEGATIVA BETEENDEN	
Nr	Vad gäller det?	Nr	Vad gäller det?
1	Ger mig fysiska bevis på sin tillgivenhet	13	Kritiserar mig
2	Ger mig muntliga bevis på sin tillgivenhet	14	Är oärlig mot mig
3	Tar hand om hushållet	15	Uppför sig olämpligt i förhållande till andra män/kvinnor
4	Tar hand om barnen	16	Håller inte sina löften till mig
5	Anförtror sig åt mig	17	Kränker mig verbalt
6	Har sex med mig	18	Kränker mig fysiskt
7	Ger mig stöd	19	Domderar mot mig
8	Umgås och kopplar av tillsammans med mig	20	Respekterar inte mitt privatliv
9	Umgås tillsammans med mina släktingar och vänner	21	Röker, dricker alkohol och använder droger
10	Diskuterar problem i vårt förhållande	22	Andra viktiga negativa beteenden. OBS! För att ta med detta bland de viktigaste sakerna måste du ovan ha uppskattat förekomst och acceptans för det beteende det gäller.
11	Tar ansvar för familjens ekonomi		
12	Andra viktiga positiva beteenden. OBS! För att ta med detta bland de viktigaste sakerna måste du ovan ha uppskattat förekomst och acceptans för det beteende det gäller.		

### RELATIONSMÄSSIG TILLFREDSSTÄLLDHET

Bedöm din totala tillfredsställelse med din relation. Använd den lägre delen av skalan om du upplever att din relation inte så tillfredsställande. Använd den högre delen av skalan om du upplever din relation som tillfredsställande.

ABSOLUT  
 OTILLFREDSSTÄLLANDE 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ABSLUT  
 TILLFREDSSTÄLLANDE

Tack för dina svar!

Original: Doss & Christensen (2006). Svensk översättning: Bond-Murray, J. (2005). *Att acceptera den andra: En svensk utprövning av Frequency and Acceptability of Partner Behavior Inventory*. Opublicerad psykologexamensuppsats, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet, Stockholm.

# Veckoregistrering

Namn ..... Datum .....

Var vänlig ringa in den siffra som överensstämmer med hur du har upplevt din relation med din partner **den senaste veckan**. (Påståenden 1–4 från Funk & Rogge, 2007)

1. Ringa in hur nöjd du överlag har varit med din relation.

Extremt missnöjd 0	Ganska missnöjd 1	Delvis missnöjd 2	Nöjd 3	Väldigt nöjd 4	Extremt nöjd 5	Perfekt 6
-----------------------	----------------------	----------------------	-----------	-------------------	-------------------	--------------

2. Jag har en varm och bekväm relation med min partner.

Stämmer inte alls 0	Lite sant 1	Delvis sant 2	Mestadels sant 3	Nästan helt sant 4	Helt sant 5
------------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------------	----------------

3. Hur givande är din relation med din partner?

Inte alls 0	Litegrann 1	Delvis 2	Mestadels 3	Nästan helt och hållet 4	Helt och hållet 5
----------------	----------------	-------------	----------------	-----------------------------	----------------------

4. Generellt sett, hur tillfreds är du med din relation?

Inte alls 0	Litegrann 1	Delvis 2	Mestadels 3	Nästan helt och hållet 4	Helt och hållet 5
----------------	----------------	-------------	----------------	-----------------------------	----------------------

5. Sedan förra sessionen har det förekommit (ringa in ja eller nej för varje):

Några situationer där våld eller destruktivitet förekommit? Ja Nej  
Några större händelser eller förändringar (t.ex. förlorat jobbet, fått nytt jobb)? Ja Nej

6. Vilken är den viktigaste positiva interaktionen du har haft med din partner sedan förra sessionen? Skriv ner några rader om detta (t.ex. diskussion om barnen, romantisk kväll).

.....

.....

.....

.....

7. Vilken är den viktigaste negativa interaktionen du har haft med din partner sedan förra sessionen? Skriv ner några rader om detta (t.ex. händelse av misstro, gräl om pengar).

.....

.....

.....

.....

8. Finns några nära förestående händelser som skulle kunna bli en utmaning för er? Skriv ner några rader om detta (t.ex. besök av svärföräldrar, affärsresa, en helg hemifrån).

.....

.....

.....

.....

9. I den här session skulle det vara mest hjälpsamt att diskutera (rangordna varje där 1 är mest hjälpsamt och 4 är minst hjälpsamt):

..... Ovanstående positiva händelse      ..... Ovanstående negativa händelse

..... Ovanstående framtida händelse      ..... ämnet .....

10. Hemuppgift (om sådan finns).

# Kommunikationsträning

## JAGBUDSKAP

Att använda sig av det som brukar kallas jagbudskap är ofta ett effektivt sätt att få till bättre samtal mellan två personer som hamnat i en svår situation med många konflikter. Ofta när man bråkar med någon lägger man vikt vid att tala om vad den andra gjort för fel. Det kan kännas skönt i stunden att göra så men leder sällan till goda samtal.

Jagbudskap betyder att du låter det du säger utgå från dig själv och vad du känner och tänker ("Jag blir ledsen och besviken när jag inte känner att du lyssnar på mig och det jag vill säga") snarare än att du talar om för din partner vad han eller hon ska göra eller gör för fel ("Du lyssnar aldrig på mig!"). Genom att göra så blir samtalsklimatet ofta lugnare och mer konstruktivt och det blir lättare att lyssna på varandra utan att någon behöver känna sig anklagad eller attackerad. Det brukar i de flesta fall öka chansen för att man ska komma fram till en bra lösning på situationen, en lösning som båda känner fungerar.

## AKTIVT LYSSNANDE

Att lyssna aktivt är ett annat sätt att få till ett bättre samtal. Aktivt lyssnande kan låta självklart och är det nog i de flesta fungerande mänskliga relationer, men i relationer som är konfliktfyllda är risken stor att parterna mer eller mindre har slutat lyssna på varandra när de märker att en konflikt är under uppsegling, eller att de tenderar att missuppfatta varandra utifrån tidigare konflikter.

Metoden går ut på att vara uppmärksam, utforskande och att återkoppla till den man lyssnar på om att man förstår budskapet i det som förmedlas. Det här kan man göra på flera olika sätt.

**Kroppsspråk:** Ett sätt att signalera lyssnande är att göra det med kroppsspråket. Vänd dig mot den som talar, håll ögonkontakt och undvik negativa signaler som att himla med ögonen eller sucka. Du kan också nicka och humma som ett ytterligare sätt att visa att du deltar i samtalet.

**Spegla:** Spegla gärna det som sägs genom att kolla av med din partner om du uppfattat det han eller hon säger korrekt: "Förstår jag dig rätt att du blev upprörd när jag inte ringde och sa att jag skulle bli sen?" Om du gör så blir det tydligt för er båda om missförstånd uppstått och det kan då snabbt korrigeras innan de leder vidare till nya konflikter.

**Validera:** Bekräfta din partner genom att tala om för honom eller henne att du förstår och respekterar hans eller hennes upplevelser, känslor och beskrivning av situationen ("Jag förstår verkligen att du blev upprörd om du tänkte att jag bara struntade i att ringa när jag märkte att jag skulle bli sen.") Validering är inte detsamma som att hålla med eller anse att din partner har rätt i sak, det handlar bara om att du bekräftar det han eller hon säger som sant utifrån hans eller hennes perspektiv och därmed värt att respektera, ta på allvar och visa hänsyn inför.

# Problemlösning

Några saker att tänka på när ni ska jobba med problemlösning:

- Tänk på att avsätta tid för att göra detta och jobba inte med problemlösning då ni är osams.
- Skriv ner vad ni kommer fram till i de olika stegen här nedan. Spara era anteckningar så att ni lätt kan kolla på dem igen om ni skulle behöva.
- Tänk gärna på att lyssna aktivt till varandra och att använda jagbudskap när ni jobbar med problemlösning.
- Ägna er bara åt ett problem i taget.
- Tänk på att syftet med att göra det här är att ni tillsammans ska komma fram till en bra lösning på ett problem som ni har och som skapar bekymmer för er. Genom att försöka lösa det kan ni få det bättre tillsammans.

## 1. PROBLEMDEFINIERING

Börja med att definiera det problem ni nu ska försöka lösa. Beskriv problemet tydligt men utan värderingar eller anklagelser.

*Exempel på mindre lyckad formulering:* Anders kan inte lära sig att ringa hem och säga att han blir sen.

*Exempel på bättre formulering:* Vi blir ofta osams om hur och när man ska informera varandra om ändrade planer.

## 2. BRAINSTORMING

Försök båda två att komma på så många lösningar på problemet som ni kan. Censurera varken dig själv eller din partner utan låt kreativiteten flöda.

## 3. RANGORDNING

Rangordna de lösningar ni kommit fram till utifrån hur bra ni tycker att de är. Detta kan ni göra genom att var och en poängsätter lösningarna och ger dem 1–3 poäng var. Summera sedan poängen och välj en eller en kombination av två eller flera av de lösningar som ni gett högst poäng.

## 4. PLANERING

Planera i detalj hur ni ska genomföra denna lösning. Bestäm också tid och datum då ni ska utvärdera hur det gick.

## 5. GENOMFÖRANDE

Genomför er lösning så som ni planerat det.

## 6. UTVÄRDERING

Hur gick det? Uppnådde ni ett bra resultat med er lösning? Eller behöver ni testa lite mer innan ni utvärderar? Kanske göra någon modifikation? Eller misslyckades ni och tycker att det vore bättre att testa en helt ny lösning? Gå i så fall tillbaka till steg 2 eller 3 beroende på var ni körde fast och börja om med modellen därifrån.

### EXEMPEL – PROBLEMLÖSNING

#### 1. Problemdefiniering

Vi har olika syn på att passa tider. Josefin passar alltid tider och blir arg på Mårten som ibland är sen.

#### 2. Brainstorming

- J lär sig stå ut med att M kommer senare
- M passar tider bättre
- J påminner M så att han hinner i tid
- M hör av sig om han blir sen
- J väntar inte på M om han är sen
- M får ett straff varje gång han är sen, t.ex. ansvar för disken hela veckan
- J får inte klaga på M

#### 3. Rangordning

1. M passar tider bättre och får ett straff varje gång han är sen, t.ex. ansvar för disken hela veckan
2. J påminner M så att han hinner i tid
3. J får inte klaga på M
4. M hör av sig om han blir sen
5. J lär sig stå ut med att M kommer senare
6. J väntar inte på M om han är sen

#### 4. Planering

Vi testar en kombination av 1, 2 och 3.  
Börjar direkt och utvärderar om två veckor.

#### 5. Utvärdering

M har passat mycket fler tider men när han inte gjort det har det inte stört J så mycket för hon vet att hon slipper disken.