

## удовлетворенности отношениями

Отношения - это не всегда просто. Чтобы улучшить отношения, полезно взглянуть на то, как они функционируют. Эта анкета, от которой вы можете оттолкнуться для оценки вашей удовлетворенности отношениями.

Для каждого приведенного ниже вопроса запишите число, которое наиболее близко соответствует вашим нынешним чувствам по поводу ваших отношений или вашего партнера, по шкале от нуля до десяти, где 10 — «точно да», 5 — «когда как», а 0 — «совершенно нет».

Пройдите этот тест оба и сравните свои ответы.

СОВЕРШЕННО НЕТ

ТОЧНО ДА

Я доволен(на) тем, как много мы разговариваем друг с другом

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я доволен(на) тем, что у нас есть общие друзья и тем, как мы проводим время вместе с ними

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я удовлетворен(а) нашей сексуальной жизнью

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я удовлетворен(а) количеством времени, которое мы проводим вместе

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Как правило, я доволен(на) своим партнером

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я удовлетворен(а) тем, как мы распределяем и тратим вместе деньги

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я чувствую, что партнер в моей команде

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я доволен(на) нашим совместным досугом (например, спорт, отдых, прогулки и т.д.)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

В основном наши взгляды на жизнь совпадают (ценности, религиозные убеждения, политика и т.д.).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я в целом доволен(на), как партнер относится к членам моей семьи (родители, сестры, братья и т.д.)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я в целом доволен(на) моими отношениями с членами семьи моего партнера

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я доволен(на) привычками, манерами и внешним видом в целом моего партнера

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**ВАША ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ:** \_\_\_\_\_

Если у вас более 84 баллов, то у вас ОЧЕНЬ ХОРОШИЕ отношения. Если вы набрали 72-83 балла, то у вас УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЕ или ДОСТАТОЧНО ХОРОШИЕ отношения. Оценка 61-71 говорит о том, что пришло время что-то в отношениях поменять. Ниже 60 указывает плохой уровень удовлетворенности отношениями.

Многие отношения можно улучшить, чтобы испытывать больше радости. Люди, которые считают, что ничего нельзя сделать, чтобы улучшить плохие отношения, обычно ошибаются. Трудно, но не невозможно, превратить плохие отношения в хорошие!