

Celem badania jest sprawdzenie jak Ty i Twój/Twoja partner/ka radzicie sobie w sytuacjach stresowych. Zaznacz proszę pierwszą nasuwającą się odpowiedź, którą uznasz za prawdziwą. Wybierz, proszę twierdzenie najlepiej opisujące Twoją sytuację i zaznacz odpowiednią kratkę. Nie ma błędnych odpowiedzi.

Jak rozmawiasz z partnerem/-rką, kiedy doświadczasz stresu?

	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
1. Mówię partnerowi/-ce, że doceniam jego/jej wsparcie, radę czy pomoc	☐	☐	☐	☐	☐
2. Proszę partnera/-rkę, żeby przejął/-ęła za mnie niektóre obowiązki, kiedy ja jestem przeciążona -na	☐	☐	☐	☐	☐
3. Swoim zachowaniem pokazuję partnerowi/-rce, kiedy jestem przeciążona/ -y i nie czuję się dobrze	☐	☐	☐	☐	☐
4. Otwarcie mówię partnerowi/-rce jak się czuję i że oczekuję jego/ jej wsparcia	☐	☐	☐	☐	☐

Jak zachowuje się partner/-ka, kiedy Ty doświadczasz stresu?

	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
5. Partner/-ka okazuje mi współczucie i zrozumienie	☐	☐	☐	☐	☐
6. Partner/-ka daje mi do zrozumienia, że jest po mojej stronie	☐	☐	☐	☐	☐
7. Partner/-ka wini mnie za to, że nie radzę sobie dobrze ze stresem	☐	☐	☐	☐	☐
8. Partner/-ka pomaga mi spojrzeć na problem z innej strony	☐	☐	☐	☐	☐
9. Partner/-ka wysłuchuje mnie i daje mi możliwość wyrażenia, co naprawdę mnie martwi	☐	☐	☐	☐	☐
10. Partner/-ka nie traktuje moich problemów poważnie	☐	☐	☐	☐	☐
11. Partner/-ka wspiera mnie, ale robi to niechętnie i bez wyraźnej motywacji	☐	☐	☐	☐	☐
12. Partner/-ka przejmuje obowiązki, które zwykle wykonuję, aby mnie odciążyć	☐	☐	☐	☐	☐
13. Partner/-ka pomaga mi przeanalizować sytuację, tak, że lepiej mogę stawić czoła problemowi	☐	☐	☐	☐	☐
14. Kiedy mam zbyt dużo na głowie partner/-ka mnie odciąża	☐	☐	☐	☐	☐
15. Kiedy jestem zestresowana/-y, partner/-ka odsuwa się ode mnie	☐	☐	☐	☐	☐

W jaki sposób partner/-ka informuje Cię, że doświadcza stresu?

	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
16. Partner/-ka mówi mi, że docenia moje wsparcie, radę czy pomoc	☐	☐	☐	☐	☐
17. Partner/-ka prosi mnie, żebym przejął/-a za niego/nią niektóre obowiązki, kiedy on/-a jest przeciążony/-a	☐	☐	☐	☐	☐
18. Partner/-ka pokazuje mi swoim zachowaniem, kiedy jest przeciążony/-a i nie czuje się dobrze	☐	☐	☐	☐	☐

19. Partner/-ka otwarcie mi mówi jak się czuje i że oczekuje mojego wsparcia	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

W jaki sposób Ty reagujesz, kiedy partner/-ka doświadcza stresu?

	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
20. Okazuję partnerowi/-ce współczucie i zrozumienie	☐	☐	☐	☐	☐
21. Daję partnerowi/-ce do zrozumienia, że jestem po jego/jej stronie	☐	☐	☐	☐	☐
22. Winię partnera/-kę za to, że nie radzi sobie dobrze ze stresem	☐	☐	☐	☐	☐
23. Pomagam partnerowi/-ce spojrzeć na problem z innej strony	☐	☐	☐	☐	☐
24. Wysłuchuję partnera/-kę i daję mu/jej możliwość wyrażenia, co naprawdę go martwi	☐	☐	☐	☐	☐
25. Nie traktuję problemów partnera/-ki poważnie	☐	☐	☐	☐	☐
26. Kiedy partner/-ka jest zestresowany/-a, odsuwam się od niego/niej	☐	☐	☐	☐	☐
27. Wspieram partnera/-kę, ale robię to niechętnie i bez wyraźnej motywacji, ponieważ uważam, że lepiej powinien/-na radzić sobie ze swoimi problemami	☐	☐	☐	☐	☐
28. Przejmuję obowiązki partnera/-ki, które zwykle on/-a wykonuje, aby go/ją odciążyć	☐	☐	☐	☐	☐
29. Pomagam partnerowi/-ce przeanalizować sytuację, tak, żeby lepiej mógł/-a stawić czoła problemowi	☐	☐	☐	☐	☐
30. Kiedy partner/-ka ma zbyt dużo na głowie, odciążam go/ją	☐	☐	☐	☐	☐

Jak radzicie sobie ze stresem, kiedy dotyczy Was obojga?

	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
31. Obydwoje próbujemy zmierzyć się z problemem i znaleźć konkretne rozwiązanie	☐	☐	☐	☐	☐
32. Obydwoje poważnie rozmawiamy o problemie i zastanawiamy się co możemy zrobić	☐	☐	☐	☐	☐
33. Pomagamy sobie nawzajem spojrzeć na problem z innej perspektywy (i zobaczyć go w innym świetle)	☐	☐	☐	☐	☐
34. Nawzajem dbamy o swój relaks np. przez masaż, wspólną kąpiel, lub wspólne słuchanie muzyki	☐	☐	☐	☐	☐
35. Jesteśmy dla siebie nawzajem czuli, kochamy się często i w ten sposób radzimy sobie ze stresem	☐	☐	☐	☐	☐

Jak Ty oceniasz, jak radzicie sobie ze stresem jako para?

	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
36. Jestem <u>zadowolona/-y</u> ze wsparcia, które otrzymuję od partnera/-ki i sposobu, w jaki wspólnie radzimy sobie ze stresem	☐	☐	☐	☐	☐
37. Jestem zadowolona/-y ze wsparcia, które otrzymuję od partnera/-ki i uważam, że wspólnie <u>skutecznie</u> radzimy sobie ze stresem.	☐	☐	☐	☐	☐

KLUCZ Inwentarza Diadycznego Radzenia Sobie

(DCI; G. Bodenmann; adaptacja A. Wendołowska, D. Czyżowska)

Wyniki częściowe poszczególnych podskal to suma punktów twierdzeń ujętych w poszczególnych podskalach:

WŁASNE DIADYCZNE RADZENIE SOBIE (DC BY SELF)

- Komunikacja stresu (twierdzenia 1, 2*, 3* i 4)
- Wspierające diadyczne radzenie sobie (DR)
 - skoncentrowane na emocjach (twierdzenia 20, 21 i 24)
 - skoncentrowane na problemie (twierdzenia 23 i 29)
- Wyręczające DR (twierdzenia 28, 30)
- Negatywne DR (twierdzenia 22, 25, 26* i 27)

DIADYCZNE RADZENIE SOBIE PARTNERA (DC BY PARTNER)

- Komunikacja stresu (twierdzenia 16, 17*, 18* i 19)
- Wspierające DR:
 - skoncentrowane na emocjach (twierdzenia 5, 6, 9)
 - skoncentrowane na problemie (twierdzenia 8 i 13)
- Wyręczające (twierdzenia 12 i 14)
- Negatywne (twierdzenia 7, 10, 11 i 15*)

WSPÓLNE DIADYCZNE RADZENIE SOBIE (COMMON DC)

- Skoncentrowane na emocjach (twierdzenia 34 i 35)
- Skoncentrowane na problemie (twierdzenia 31, 32 i 33)

OCENA DIADYCZNEGO RADZENIA SOBIE PARY (DC EVALUATION)

- Ocena diadycznego radzenia sobie pary (twierdzenia 36 i 37)

Skale łączone (odwrotne kodowanie twierdzeń negatywnych):

- Własne DR – diadyczne radzenie sobie ze stresem (twierdzenia: 1-4 i 20-30)
- DR partnera - diadyczne radzenie sobie ze stresem (twierdzenia: 5-19)
- Wynik ogólny – twierdzenia 1-35, po odwrotnym kodowaniu zastosowanym do twierdzeń negatywnych (7, 10, 11, 15*, 22, 25, 26* i 27). Twierdzenia 36 i 37 nie są ujmowane do wyniku ogólnego. Wynik końcowy niższy niż 111 to wynik określany poniżej normy, a większy niż 145, powyżej normy.

Podskale *Własne DR* i *DR Partnera* składają się z pozycji odnoszących się do tych samych zachowań, przez co partnerzy oceniają te same zachowania w kontekście własnej osoby oraz i osoby partnera.

* itemy odrzucone w analizie czynnikowej polskiej wersji Inwentarza Diadycznego Radzenia Sobie (Wendołowska, A. M., Czyżowska, D., and Bodenmann, G. (2020). Psychometric properties and measurement invariance of the polish version of the dyadic coping inventory. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00623-5>.)