新研究发布“情人节量表”，7个问题测量亲密关系满意度

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/31702.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

新研究发布“情人节量表”，7个问题
测量亲密关系满意度
。·“如果测试结果引发担忧，不妨讨论一下答案背后的原因。关系是动态的，受多种因素影响，可能是压力、沟通困难或其他生活状况。通过共同反思，你们可以找到前进的方向，无论是加强关系还是做出其他决定。”

情人节到了，除了用巧克力和鲜花表达爱意之外，不妨做一下最近心理学家新发表的“情人节量表”（Valentine scale），测一测双方对亲密关系的满意程度，增进对彼此的了解。

这套量表由瑞典斯德哥尔摩大学的四名心理学家所设计，相关介绍和有效性研究日前发表在《认知行为疗法》（Cognitive Behaviour Therapy）杂志上。量表包括7个问题，每个问题有4个选项，每个选项对应一个分值，共计21分。得分越高说明对亲密关系越满意。以下是完整的量表：

1.我能够与我的伴侣良好合作并解决实际问题。

a)非常同意（3分）

b)同意（2分）

c)不同意（1分）

d)非常不同意（0分）

2.我觉得我可以信任我的伴侣。

a)非常同意（3分）

b)同意（2分）

c)不同意（1分）

d)非常不同意（0分）

3.当我和伴侣意见不合或发生冲突时，我能很快克服。

a)非常同意（3分）

b)同意（2分）

c)不同意（1分）

d)非常不同意（0分）

4.最近一段时间以来，你有多频繁地认为你的关系不好？

a)非常频繁（0分）

b)频繁（1分）

c)不频繁（2分）

d)非常不频繁（3分）

5.最近一段时间以来，你有多频繁地考虑与伴侣分开？

a)非常频繁（0分）

b)频繁（1分）

c)不频繁（2分）

d)非常不频繁（3分）

6.你觉得自己与伴侣在情感上有多亲近？

a)非常亲近（3分）

b)亲近（2分）

c)不亲近（1分）

d)非常不亲近（0分）

7.总体而言，你对你的关系有多满意？

a)非常满意（3分）

b)满意（2分）

c)不满意（1分）

d)非常不满意（0分）

该量表的设计初衷是为了解决亲密关系心理量表的缺乏。“ 亲密关系不仅能带来快乐，还能提供社会支持，缓解压力。关系满意度与多种积极结果相关，如提高心理健康和生活质量。然而，目前缺乏可靠的、有效的测量工具来评估关系满意度。 ”论文写道。

以往常用的关系满意度量表有“ 关系调整量表 ”（Dyadic Adjustment Scale，DAS）和“ 关系质量量表 ”（Quality of Dyadic Relationships，QDR）。该研究指出，这些量表存在因子结构在不同验证中不一致的问题，即量表里的项目反映的不完全是“ 关系满意度 ”的内容，从而导致解释上的困难。

情人节量表的设计基于认知行为理论（Cognitive-Behavioral Theory，CBT）出发，该理论认为关系满意度与伴侣间的认知、行为和情感相互作用密切相关。量表的项目旨在反映CBT中关键的关系功能领域，通过合作与信任、冲突解决、情感亲密、满意度这几个方面构建量表项目。

研究者们在两个研究中测试了情人节量表。一个是网络情侣治疗样本，有851名通过社交媒体招募的参与者，且曾经历显著的关系不满。另一个样本是通过社交媒体和诊所广告招募，有527名参与者，且至少有一方被诊断为ADHD（注意力缺陷及多动障碍）。这些参与者的关系持续至少1年。

参与者被要求完成包括情人节量表在内的多种量表。研究人员通过对结果的分析发现，情人节量表在不同样本中具备结果的一致性与稳定性。与其它量表的结果对比发现，该量表能够与其它测量内容产生区分，如生活质量和焦虑等。

研究还发现，该量表在不同性别群体中具有良好的测量一致性，但在抑郁水平不同的群体中需要谨慎使用。

研究者们指出，情人节量表应被视为反思和对话的工具，而不是对关系未来的确切评估。其目的是鼓励开放的沟通和理解，而不是造成不必要的压力。

“ 不妨在情人节这天，以‘ 情人节测试 ’为契机，迈出增进彼此了解的第一步。 ”该论文的作者之一Per Carlbring在媒体发布会上强调，重要的是不要过度解读结果，也不要过于执着于取得好成绩。

“ 如果测试结果引发担忧，不妨讨论一下答案背后的原因。关系是动态的，受多种因素影响，可能是压力、沟通困难或其他生活状况。通过共同反思，你们可以找到前进的方向，无论是加强关系还是做出其他决定。 ”他说。

参考文献：

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2024.2420655#d1e1757

https://medicalxpress.com/news/2025-02-valentine-day-relationship-scientific.html

作者：季敬杰 来源：澎湃新闻

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发