

FIAT-Q
Kwestionariusz dotyczący relacji interpersonalnych
 Glenn M. Callaghan

W tym kwestionariuszu zostaniesz poproszony/a o ustosunkowanie się do różnych stwierdzeń. Przeczytaj uważnie każde i zastanów się czy odnosi się ono do Ciebie. Następnie zaznacz numer, który najlepiej opisuje, w jakim stopniu zgadzasz się z danym stwierdzeniem.

Klasa A: Wyrażanie potrzeb (rozpoznawanie i ekspresja)

Słowo *potrzeby* odnosi się do czegokolwiek, czego chcesz/potrzebujesz, włączając w to prośenie o wsparcie emocjonalne albo inne, bardziej praktyczne rzeczy.

| | Zdecydowanie | | | Trochę | | |
|--|-----------------|--------|--------------|--------------|--------|--------------|
| | Umiarkowanie | Trochę | Zdecydowanie | Umiarkowanie | Trochę | Zdecydowanie |
| | Nie zgadzam się | | | Zgadzam się | | |
| 1. Mam problem z zaspokajaniem swoich potrzeb. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Dostaję to, czego potrzebuję, gdy tylko o to poproszę. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Wiem, kiedy potrzebuję pomocy lub wsparcia od innych. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Uświadamiam sobie, że potrzebowałem/am pomocy w danej sytuacji dopiero gdy jest już po wszystkim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Nie wiem jak mówić o swoich potrzebach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Jestem w stanie rozpoznać, jakiego typu pomocy lub wsparcia potrzebuję od innych ludzi. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Trudno mi się zorientować, kiedy mogę prosić o coś inną osobę. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Kiedy czegoś potrzebuję, proszę o to od razu. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Jestem w stanie rozpoznać osoby, które mogą i chcą mi pomóc. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. Kiedy potrzebuję pomocy lub wsparcia, proszę o nie kogoś bliskiego lub członka rodziny | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Jestem w stanie poprosić obcą osobę albo kogoś niezbyt bliskiego o poradę w bardzo osobistych kwestiach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Unikam proszenia innych o pomoc w zaspokajaniu swoich potrzeb. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Zdarza mi się prosić o coś, a potem od razu wycofywać się z tej prośby. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Przyjmuję czyjeś wsparcie, kiedy ktoś chce mi pomóc. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. Kiedy ktoś zauważa, że potrzebuję pomocy, zaprzeczam temu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Inni nie reagują, gdy proszę o pomoc i wsparcie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Wyrażam swoje potrzeby niebezpośrednio, np. robiąc aluzje, że czegoś potrzebuję. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Kiedy proszę o wsparcie, ludzie wiedzą o co mi chodzi. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19. W relacjach, okazuję dużo emocjonalnego wsparcia, ale sam(a) niewiele go otrzymuję. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Inni mówią, że zbyt często ich o coś proszę. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Inni nie lubią sposobu, w jaki ich o coś proszę. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Klasa B: Dwukierunkowa komunikacja (wpływ na innych i informacja zwrotna)

Poniższe stwierdzenia opisują to, w jaki sposób Twoje zachowanie wpływa na innych oraz jak wyrażasz i przyjmujesz informację zwrotną. *Informacja zwrotna* polega na opisywaniu swojej reakcji na czyjeś zachowanie. *Informacja zwrotna* nie jest jedynie informacją przekazywaną w trakcie formalnych ocen (np. w pracy), ale również informacją od innych na temat tego, jak odbierają to, co robimy. Może być wyrażona słownie lub bez słów (np. poprzez mimikę twarzy).

| | Zdecydowanie | | | Zgadzam się | | |
|--|-----------------|--------------|--------|-------------|--------------|--------------|
| | Nie zgadzam się | Umiarkowanie | Trochę | Trochę | Umiarkowanie | Zdecydowanie |
| 1. Mam trudności z przyjmowaniem informacji zwrotnej od innych. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Mam problem z udzielaniem informacji zwrotnej innym. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Trudno mi się zorientować, że inni dają mi właśnie informację zwrotną na temat mojego zachowania. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. W trakcie interakcji z inną osobą, nie jestem pewien/pewna, jak moje zachowanie na nią wpływa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Jestem świadomy/a, kiedy wywieram niekorzystny wpływ na innych. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Przed zmianą swojego zachowania zwracam uwagę na to, od kogo pochodzi informacja zwrotna. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Potrafię rozpoznać sytuacje, kiedy udzielenie informacji zwrotnej byłoby pomocne. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Unikam sytuacji, w których mogę dostać informację zwrotną, np. przemawiania na forum klasy albo na spotkaniu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Kiedy nie jestem pewien/pewna, w jaki sposób moje zachowanie wpływa na bliską mi osobę, pytam ją o to. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. Kiedy słyszę negatywną informację zwrotną, zamykam się w sobie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Łatwo mnie zranić lub zdenerwować negatywną informacją zwrotną. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Trudno mi odpowiadać na informację zwrotną, niezależnie od jej charakteru. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Gdy ktoś daje mi informację zwrotną na temat mojego zachowania, uznaję, że to jej/jego problem, a nie mój. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Gdy uświadamiam sobie swój negatywny wpływ na inną osobę, staram się zignorować jej dyskomfort. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Jeśli ktoś udziela mi informacji zwrotnej, która mi się nie podoba, postępuję wbrew temu, czego ta osoba chce. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Gdy inni dają mi niekorzystną informację zwrotną, zaczynam się z nimi kłócić. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Nie mówię innym, kiedy ich zachowanie ma na mnie niekorzystny wpływ. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Kiedy mówię innym, że ich zachowanie ma na mnie niekorzystny wpływ, to i tak nic nie zmienia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Słyszę o innych, że informacje zwrotne ode mnie są zbyt obszerne i szczegółowe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Udzielając informacji zwrotnej, staram się być zwięzły/a i konkretny/a. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21. Słyszę od innych, że jestem zbyt krytyczny/a przy udzielaniu informacji zwrotnej. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Przy udzielaniu informacji zwrotnej powtarzam swoje zdanie kilkakrotnie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Klasa C: Konflikty

Poniższe stwierdzenia odnoszą się do tego, jak rozpoznajesz i radzisz sobie z konfliktami pomiędzy Tobą, a innymi. W tym kontekście konflikt odnosi się do sytuacji, gdy się ze sobą nie zgadzacie albo do nieprzyjemnych interakcji z drugą osobą. Mimo że konflikty czasami prowadzą do przemocy, w tych pytaniach termin konflikt NIE dotyczy przemocy. Ważne jest, by unikać sytuacji związanych z przemocą lub je przerywać.

| | Zdecydowanie | | | Zgadzam się | | |
|--|-----------------|--------------|--------|-------------|--------------|--------------|
| | Nie zgadzam się | Umiarkowanie | Trochę | Trochę | Umiarkowanie | Zdecydowanie |
| 1. Mam problem z konfliktami z moich relacjach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Czuję dyskomfort, gdy się z kimś nie zgadzam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Jestem w stanie zauważyć, gdy ja i druga osoba popadamy w konflikt. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Gdy ktoś się na mnie złości, nie rozumiem czego dotyczy problem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Uważam, że wyrażanie różnicy zdań w relacji bywa pomocne. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Moje konflikty z innymi dotyczą rzeczy, które chyba nie są dla nich zbyt ważne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Inni uważają, że chcę omawiać różnice zdań w nieodpowiednich momentach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Popadam w konflikty, nie zważając z kim to robię. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Za wszelką cenę unikam konfliktów. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Aby uniknąć konfliktów, staram się przewidywać, czego ktoś ode mnie chce. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. W obliczu konfliktu wycofuję się, niezależnie od okoliczności. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Zaraz po wyrażeniu różnicy zdań, przepraszam za wnoszenie tej kwestii. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Dobrze radzę sobie z rozwiązywaniem konfliktów z innymi. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. Gdy nie zgadzam się z kimś, wielokrotnie wyjaśniam, dlaczego uważam, że mam rację. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Poruszam temat rozwiązania konfliktu bezpośrednio, jasno tłumacząc jak możemy poradzić sobie z dzielącymi nas różnicami. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. Wyrażam złość niebezpośrednio, np. poprzez nieodzywanie się do drugiej osoby. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Ludzie mówią, że nie jestem w stanie iść na kompromis w obliczu konfliktu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Gdy się z kimś kłóczę, sprzeczka potrafi trwać bardzo długo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. W trakcie kłótni czuję się bliżej drugiej osoby. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Kiedy z kimś się kłóczę, w miarę trwania spór się nasila. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. W czasie kłótni celowo staram się rozżłościć drugą osobę. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Klasa D: Ujawnianie siebie i bliskość interpersonalna

Te stwierdzenia odnoszą się do tego, w jaki sposób rozmawiasz z innymi o sobie i swoich doświadczeniach. Stwierdzenia opisują również Twoje uczucia dotyczące bliskości z innymi. Bliskość polega na związku, przyjaźni lub byciu blisko z drugą osobą. Ten typ bliskości może się pojawiać w relacjach z przyjaciółmi, rodziną lub partner(k)ami romantycznymi, ale zazwyczaj nie pojawia się w relacjach z dalszymi znajomymi, np. sąsiadami lub ludźmi ze szkoły, których rzadko spotykasz. Bliskie relacje to takie, w których mówimy o swoich emocjach, mamy poczucie zrozumienia oraz doceniamy innych i ich potrzeby.

| | Zdecydowanie | | | Zgadzam się | | |
|---|-----------------|--------------|--------|-------------|--------------|--------------|
| | Nie zgadzam się | Umiarkowanie | Trochę | Trochę | Umiarkowanie | Zdecydowanie |
| 1. Trudno mi być blisko z innymi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Byłem/am lub jestem w co najmniej jednej bliskiej relacji. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Nie jestem w stanie stwierdzić, kiedy dzielenie się moimi przeżyciami z innymi byłoby dla mnie pomocne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Jestem w stanie rozpoznać, kiedy pytanie innych o ich przeżycia jest właściwe. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Dzielę się osobistymi informacjami z osobami obcymi lub dalszymi znajomymi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Rozmawiam o swoich osobistych przeżyciach wyłącznie z małą, wybraną grupą osób. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Gdy przyjaciele pytają mnie jak się mam, wołę nie odpowiadać. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Mam potrzebę zachowania tajemnic nawet przed najbliższymi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Rozmawiam o sobie i swoich przeżyciach z innymi. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. Czuję, że lepiej jest nie mówić innym o swoich przeżyciach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Zaczynam opowiadać o tym, przez co przechodzę, ale potem decyduję się zachować to dla siebie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Opowiadam innym o swoich problemach, a potem tego żałuję. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Bliskie relacje są dla mnie ważne. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. Nie chcę dzielić się informacjami na swój temat z innymi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Pytam innych o ich doświadczenia i uczucia. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. Miewam problemy w prowadzeniu rozmów z innymi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Gdy mówię o swoich przeżyciach, ludzie dobrze rozumieją, co próbuję przekazać. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. Po wyznaniu czegoś osobistego, umniejszam znaczenie moich słów. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Wyolbrzymiam swoje zalety i przechwalam się swoimi zdolnościami. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Inni mówią mi, że opowiadając o sobie umniejszam swoje mocne strony. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Inni mówią mi, że za dużo opowiadam o sobie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Inni mówią, że gdy opowiadam o swoich doświadczeniach, dzielę się zbyt osobistymi informacjami. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Słucham innych i oferuję swoje wsparcie. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24. Inni mówią mi, że w bliskich relacjach wymagam dużo emocjonalnego wsparcia, ale daję go mało od siebie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Klasa E: Doświadczanie i wyrażanie emocji

Poniższe stwierdzenia odnoszą się do tego, jak rozpoznajesz i wyrażasz swoje emocje. Przeżywanie emocji dotyczy wszystkich typów emocji lub uczuć, nie tylko tych "negatywnych" takich jak smutek, lęk, samotność itp. Te emocje to również miłość, dumy, radość, rozbawienie itp. Uczucia mogą pojawiać się w trakcie jakiegoś zdarzenia lub kontaktu z innymi, albo już po wszystkim, np. gdy coś sobie przypomnisz

| | Zdecydowanie | | | Zgadzam się | | |
|--|-----------------|--------------|--------|-------------|--------------|--------------|
| | Nie zgadzam się | Umiarkowanie | Trochę | Trochę | Umiarkowanie | Zdecydowanie |
| 1. Mam problem ze swoimi emocjami. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Mam problem z rozpoznawaniem swoich uczuć. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Jestem świadomy/a własnych stanów emocjonalnych w momencie, kiedy się pojawiają. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Nie zauważam swoich emocji w trakcie danego wydarzenia, ale uświadamiam je sobie, gdy potem wracam myślami do sytuacji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Potrafię rozróżnić emocje. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Moje emocjonalne reakcje są dla mnie zrozumiałe, kiedy uwzględniam okoliczności, w których się pojawiły. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Wyrażam emocje w odpowiednim czasie i miejscu. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Celowo ukrywam swoje uczucia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Staram się nie odczuwać pewnych emocji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Unikam sytuacji, które mogą wywołać intensywne emocje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Pozwalam sobie na odczuwanie wszystkich emocji, nawet tych intensywnych. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Gdy doświadczam nieprzyjemnej emocji, od razu robię coś, żeby przestać ją czuć. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Potrafię nazwać to, co czuję. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. Mówię innym, że coś czuję, gdy w rzeczywistości przeżywam coś innego. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Inni mówią mi, że wyrażam emocje w bezbarwny sposób. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Używam tych samych kilku pojęć do opisywania tego, jak się czuję. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Inni mówią mi, że chcę, bym wyrażał/a emocje bardziej otwarcie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Gdy dzielę się uczuciami z innymi, nie reagują oni w sposób, na który liczę. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Jasno wyrażam to, co czuję, aby inni mogli dobrze mnie zrozumieć. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. Inni uważają, że zbyt dużo mówię o swoich uczuciach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Wyrażam swoje emocje w zbyt intensywny sposób. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Inni nie lubią, gdy mówię o swoich emocjach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Mój sposób wyrażania emocji irytuje innych ludzi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Tłumaczenie za zgodą autora: Marcin Domurat, Jan Topczewski

Więcej o systemach FIAT i FASIT: <https://www.sjsu.edu/people/glenn.callaghan/FIAT/>

Cytowanie: Darrow, S. M., Callaghan, G. M., Bonow, J. T., & Follette, W. C. (2014). The functional idiographic assessment template-questionnaire (FIAT-Q): Initial psychometric properties. *Journal of contextual behavioral science*, 3(2), 124-135.