# Çift İlişki Değerlendirme Testi

Bu test, çiftlerin ilişkilerini beş ana başlıkta değerlendirmelerine yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Her soruyu 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ile 5 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında puanlayın. Samimi cevaplar, ilişkinizi daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır.

## 1. İletişim

1. Partnerimle duygularımı rahatça paylaşabilirim.

2. Partnerim beni dikkatle dinler.

3. Sorunlarımızı konuşarak çözebiliriz.

4. Partnerimle konuşurken kendimi güvende hissederim.

## 2. Güven

1. Partnerime tamamen güvenirim.

2. Partnerimin bana sadık olduğuna inanırım.

3. Partnerim, özel bilgilerimi başkalarıyla paylaşmaz.

4. Partnerim yanımda olmasa da bana karşı dürüst davranır.

## 3. Problem Çözme

1. Sorunlarımızı sakin bir şekilde konuşuruz.

2. Çatışmalarımızı çözerken ikimiz de çözüm ararız.

3. Fikir ayrılıklarımızda birbirimizi suçlamayız.

4. Sorunlardan kaçmak yerine yüzleşiriz.

## 4. Yakınlık

1. Partnerimle duygusal olarak yakınım.

2. Birlikte zaman geçirmekten keyif alırız.

3. Partnerimle fiziksel temas (sarılma, dokunma) benim için önemlidir.

4. Partnerim bana sevildiğimi hissettirir.

## 5. Ortak Hedefler

1. Gelecek planlarımız konusunda uyum içindeyiz.

2. Hayata bakış açılarımız benzerdir.

3. Birlikte hedefler belirleriz.

4. İlişkimiz için fedakârlık yapmaya istekliyim.

## Puanlama ve Yorumlama

Her kategori için puanlarınızı toplayın.  
- 16–20 puan: Çok güçlü alan  
- 11–15 puan: İyi, ancak geliştirilebilir alan  
- 6–10 puan: Zayıf alan, üzerinde çalışılmalı  
- 0–5 puan: Kritik alan, profesyonel destek önerilir

Hazırlayan: Aile Danışmanı Tuğba Alıcı

Web: www.tugbaalici.net