



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف آن. توانمند سازی همسران برای خلق مفهومی مشترک در زندگی زناشویی خویش از طریق خلق زندگی درونی توسط هردو زوج، تمرین هایی جهت رسیدن به ارزش ها و نقاط مشترک از طریق بررسی نمادها، آداب ها، نقش ها، اهداف، و آیین های خانوادگی. انجام تمرین. جمع بندی. نتیجه گیری. دریافت بازخورد از زوج ها و ارائه پس آزمون.

مقیاس طلاق عاطفی (EDS)

بله	خیر	سوالات
		۱- در این ازدواج بسیار بیشتر از آنچه پیش بینی می کردم احساس تنهایی می کنم.
		۲- ما آنقدرها که آرزو داشتم بهم نزدیک نیستیم.
		۳- در این ازدواج احساس بیهودگی می کنم.
		۴- انجام کارهای مشترک برایم خسته کننده است.
		۵- حتی وقتی باهم هستیم، احساس بی قراری و اندوه می کنم.
		۶- بیشتر وقت ها نمی دانم خودم را چگونه سرگرم کنم.
		۷- گهگاه در این ازدواج احساس بی حوصلگی و بی قراری می کنم.
		۸- در آرزوی کسی هستم که در کنار او احساس نزدیکی کنم.
		۹- احساس تنهایی بسیار آزادم می دهد.
		۱۰- چیزی در ازدوایم کم است.
		۱۱- کاش اطرافیانم بیشتر به من زنگ می زدند.
		۱۲- اغلب دلم می خواست کسی را در کنارم داشته باشم.
		۱۳- احساس نمی کنم بخش مهمی از زندگی کسی باشم.
		۱۴- احساس نمی کنم که به کسی تعلق دارم.
		۱۵- اغلب به لحاظ عاطفی احساس انزوا می کنم.
		۱۶- در این ازدواج احساس طرد شدگی می کنم.
		۱۷- کسی را ندارم که به او تکیه کنم.
		۱۸- اغلب احساس کنار گذاشته شدن (بی ارزشی) می کنم.
		۱۹- هیچ کس با من آشنایی ندارد.

		۲۰- هیچ کس مرا درک نمی کند.
		۲۱- اغلب هم صحبتی ندارم.
		۲۲- اغلب نیاز شدیدی به داشتن یک هم صحبت می کنم.
		۲۳- احساس می کنم در این ازواج بسیار کنار گذاشته شده ام.
		۲۴- احساس به جدا بودن می کنم.

مقیاس ارتباطات اولیه (PCI)

(مقیاس ارتباط کلامی و غیر کلامی)

در زیر مواردی راجع به ارتباطات میان شما و همسران قید شده است. با استفاده از مقیاس زیر پاسخی که بیش از همه در مورد رفتار شما و همسران صدق می کند را علامت (✓) بزنید.

۱	هر چند وقت یکبار شما و همسران در مورد چیزهای خوشایندی که در طی روز اتفاق افتاده است با هم صحبت می کنید؟					
۲	هر چند وقت یکبار شما و همسران در مورد چیزهای ناخوشایندی که در طی روز اتفاق افتاده است با هم صحبت می کنید؟					
۳	آیا شما و همسران بر سر چیزهایی که در مورد آنها با هم اختلاف یا مشکل دارید صحبت می کنید؟					
۴	آیا شما و همسران در مورد چیزهایی که هر دو بدان ها علاقمند هستید صحبت می کنید؟					
۵	آیا همسران آنچه را که می گوید و نحوه ی گفتن آن را با احساس شما در آن لحظه تطبیق می دهد؟					
۶	آیا هنگامی که می خواهید سوالی را بپرسید، قبل از آنکه بپرسید همسران آن را می دانند؟					
۷	آیا از روی حالات بدنی و چهره ی همسران به احساساتش پی می برید؟					
۸	آیا شما و همسران در گفتگوی با یکدیگر، از برخی موضوعات معین اجتناب می کنید؟					
۹	آیا همسران مقصود خود را با یک نگاه گذرا یا اشاره و حرکات مختلف به شما ابراز می کند و سعی می نماید مطلبی را به شما تفهیم کند؟					
۱۰	آیا شما و همسران قبل از اتخاذ یک تصمیم مهم، در رابطه با آن بحث می کنید؟					
۱۱	آیا همسران می تواند بگوید در چه روزهایی خواسته ای نداشتید؟					

					همسرتان قصد دارد به ملاقات چند دوست نزدیک یا خویشاوندانش برود. اما شما از معاشرت با آنها خوشتان نمی آید، آیا این مطلب را اب وی در میان می گذارید؟	۱۲
					آیا همسرتان با شما در مورد موضوعات جنسی صحبت می کند؟	۱۳
					آیا شما و همسرتان از واژه هایی با معانی خاص که برای دیگران قابل فهم نباشد، استفاده می کنید؟	۱۴
					هر چند وقت یکبار همسرتان قهر کرده یا اخم می کند؟	۱۵
					آیا شما و همسرتان قادرید به بحث در مورد باورهای مقدس خود بپردازید، بی آنکه دچار احساس فشار یا خجالت شوید؟	۱۶
					آیا از گفتن مطالبی به همسرتان، که باعث شود نزد همسرتان کم ارزش شوید، خودداری می کنید؟	۱۷
					شما و همسرتان به ملاقات دوستان خود رفته اید. دوستان شما چیزی بیان می کنند که باعث می شود شما به یکدیگر نگاه بیندازید. آیا منظور همدیگر را می فهمید؟	۱۸
					هر چند وقت یکبار می توانید با توجه به لحن صحبت همسرتان بفهمید که او واقعاً چه می گوید؟	۱۹
					هر چند وقت یکبار شما و همسرتان در مورد مشکلات فردیتان با هم صحبت می کنید؟	۲۰
					آیا احساس می کنید که همسرتان در اغلب موضوعات می داند که شما سعی در گفتن چه مطالبی دارید (شما می خواهید چه بگویید؟)	۲۱
					آیا ترجیح می دهید در مورد موضوعات محرمانه با همسرتان صحبت کنید تا با فرد دیگر؟	۲۲
					آیا معنای حالات چهره ی همسرتان را درک می کنید؟	۲۳
					اگر شما و همسرتان در جمع دوستان و خویشاوندان تان باشید و یک نفر از شما شروع به صحبت در مورد چیزی کند آیا آن یکی بدون احساس اینکه حرف شما را قطع کرده است جای شما صحبت را ادامه می دهد؟	۲۴
					آیا به طور کلی در طول مدت ازدواجتان، در مورد بیشتر موضوعات با یکدیگر صحبت کرده اید؟	۲۵

مقیاس تحریف های شناختی بین فردی (ICDS)

سوالات	شدیدا مخالف	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	قویا موافقم
۱- صمیمی بودن با مردم در دسر ساز است.					
۲- مردم مرا نمی فهمند.					
۳- معتقدم که اگر احساسات و افکارم را به اطرافیانم آشکار کنم، طرد خواهم شد.					
۴- در این زندگی، هیچ دوست واقعی وجود ندارد.					
۵- دلم می خواهد، کسانی که با آن ها در تماس هستم احساسات و افکارشان را با من در میان بگذارند.					
۶- از چشمان افراد می فهمم که چگونه آدمی هستند.					
۷- احساس می کنم آن ها به چه می اندیشند حتی اگر به من بروز ندهند.					
۸- دیگران باید بدانند که من چه فکری دارم حتی اگر افکارم را بروز ندهم.					
۹- برای اینکه احساس خوبی داشته باشم، افکار و احساسات دیگران درباره من باید مثبت باشد.					
۱۰- دیگران به وعده هایشان عمل نمی کنند.					
۱۱- من باید همیشه به جمعی تعلق داشته باشم.					
۱۲- معتقدم وقتی در جمع دیگران هستم، مرا قبول ندارند.					
۱۳- هشیار بودن به اطرافیان، مفید فایده است.					
۱۴- من باید برای اینکه به دیگران لطمه نزنم، در مقابل آن ها بردبار باشم.					
۱۵- من باید آنطوری که دیگران می خواهند رفتار کنم تا آن ها از من راضی باشند.					
۱۶- من همیشه دلم می خواهد که دیگران نشان بدهند که مرا درک می کنند.					
۱۷- همیشه دلم می خواهد که دیگران نشان بدهند که مرا درک می کنند.					
۱۸- افراد باید توقعات یکدیگر را در روابط برطرف کنند.					
۱۹- حفظ ظاهر روابط با دیگران همیشه مفید است.					

Abstract

Objective: The purpose of this study was to determine effectiveness of couple therapy based on Gottman's method of decreasing emotional divorce, improvement of verbal-nonverbal communication and interpersonal cognitive distortions among conflicted couples in Mashhad City. **Method:** The design of study was semi-experimental with

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به سایت
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.