



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

سیاهه باورهای ارتباطی

عبارتهای زیر احساسهایی را توصیف میکنند که ممکن است فردی در رابطه با فرد دیگر داشته باشد لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و با توجه به رابطه زناشویی خود یکی از گزینه های مقابل هر سوال را انتخاب کنید...

| سوال | ۰ کاملاً غلط | ۱ غلط | ۲ احتمالاً غلط | ۳ احتمالاً درست | ۴ درست | ۵ کاملاً درست |
|--|--------------|-------|----------------|-----------------|--------|---------------|
| ۱ اگر همسرتان با عقاید شما موافقت نکند، بدین معنا است که وی احتمالاً نسبت به شما چندان نظر مثبتی ندارد. | | | | | | |
| ۲ من فکر نمیکنم که همسر من بتواند همه حالات خلقی مرا بفهمد. | | | | | | |
| ۳ صدمات وارد شده به مراحل اولیه یک رابطه، احتمالاً جبران پذیر نیستند. | | | | | | |
| ۴ فکر میکنم اگر بتوانم همسر را از نظر جنسی کاملاً راضی کنم، آشفته میشوم. | | | | | | |
| ۵ زنان و مردان نیازهای هیجانی و عاطفی اولیه یکسانی دارند. | | | | | | |
| ۶ نمی توانم بپذیرم که همسر من با من موافق نیست. | | | | | | |
| ۷ اگر مجبور باشم به همسر بگویم که چیزی برایم مهم است، این بدین معنا نیست که وی نسبت به من حساس نیست. | | | | | | |
| ۸ به نظر نمی رسد همسر من بتواند رفتاری به جز رفتار فعلی خود داشته باشد. | | | | | | |
| ۹ اگر من آماده ارتباط جنسی نباشم ولی همسر من خواهان آن باشد، این موضوع مرا آشفته نمی کند. | | | | | | |
| ۱۰ سوء تفاهم ها بین زوجین معمولاً به دلیل تفاوت های روانشناختی مادرزادی بین زنان و مردان میباشد. | | | | | | |
| ۱۱ اگر همسر من با یکی از ایده های مهم من موافقت نکند، آن را یک توهین به شخص خودم میدانم. | | | | | | |
| ۱۲ اگر همسر من تشخیص ندهد که من چه احساسی دارم و مجبور باشم احساسم را به او بگویم، بسیار آشفته میشوم. | | | | | | |
| ۱۳ یک همسر میتواند یاد بگیرد که نسبت به نیازهای همسرش پاسخ دهنده باشد. | | | | | | |
| ۱۴ یک شریک جنسی خوب میتواند هر وقت که ضروری باشد خود را از نظر جنسی برانگیزاند. | | | | | | |
| ۱۵ مردان و زنان احتمالاً هیچگاه جنس مخالف را به خوبی نخواهند فهمید. | | | | | | |
| ۱۶ وقتی همسر من دیدگاهی متفاوت با دیدگاه من ارائه میکند خشنود میشوم. | | | | | | |
| ۱۷ افرادی که رابطه نزدیک و صمیمی با هم دارند میتوانند نیازهای همدیگر را احساس کنند، درست مثل اینکه قادرند ذهن یکدیگر را بخوانند. | | | | | | |
| ۱۸ صرف اینکه همسر من به نحوی رفتار کرده است که باعث آشفتهگی من شده، به این معنا نیست که در آینده هم چنین خواهد کرد. | | | | | | |
| ۱۹ چنانچه همسر من خواهان رابطه جنسی باشد و من نتوانم به خوبی از عهده آن برآیم، فکر می کنم مشکلی دارم. | | | | | | |
| ۲۰ جدای از ارتباط، مردان و زنان نیازهای اساسی دارند. | | | | | | |

| سوال | ۱. کاملاً غلط | ۲. احتمالاً غلط | ۳. احتمالاً درست | ۴. درست | ۵. کاملاً درست |
|---|---------------|-----------------|------------------|---------|----------------|
| ۲۲ | | | | | |
| برای من مهم است که همسرم بتواند از روی تغییرات خلقی من نیازهای مرا حدس بزند. | | | | | |
| ۲۳ | | | | | |
| همسری که یکبار به شدت شما را آزرده نموده است، احتمالاً در آینده نیز چنین خواهد کرد. | | | | | |
| ۲۴ | | | | | |
| من میتوانم از رابطه جنسی ام به اندازه کافی بهره مند شوم، حتی اگر همسرم به ارضای کامل جنسی نرسد. | | | | | |
| ۲۵ | | | | | |
| تفاوتهای زیست شناختی مردان و زنان علل اصلی مشکلات زوجها نیستند. | | | | | |
| ۲۶ | | | | | |
| نمی توانم تحمل کنم که همسرم با من بحث و جدل کند. | | | | | |
| ۲۷ | | | | | |
| یک همسر باید بداند که شما چه فکر یا احساسی دارید، بی آنکه لازم باشد در مورد آن حرفی بزنید. | | | | | |
| ۲۸ | | | | | |
| معتقدم اگر همسرم بخواهد تغییر کند، می تواند. | | | | | |
| ۲۹ | | | | | |
| اگر همسرم به طور کامل به رضایت جنسی نرسد به معنای تصور من نیست. | | | | | |
| ۳۰ | | | | | |
| یکی از عوامل مهم اختلافات زناشویی این است که مردان و زنان نیازهای عاطفی و هیجانی متفاوتی دارند. | | | | | |
| ۳۱ | | | | | |
| وقتی من و همسرم اختلاف نظر داریم، احساس میکنم که روانپلمان در حال از هم گسیختن است. | | | | | |
| ۳۲ | | | | | |
| کسانی که عاشق یکدیگرند از افکار همدیگر مطلعند، بی آنکه حتی کلمه ای بین آنها رد و بدل شده باشد. | | | | | |
| ۳۳ | | | | | |
| اگر از روال یک رابطه راضی نیستید، توان بهتر کردن آن را دارید. | | | | | |
| ۳۴ | | | | | |
| داشتن پاره ای مشکلات در انجام فعالیت جنسی به معنای شکست فردی من نیست. | | | | | |
| ۳۵ | | | | | |
| شما نمی توانید واقعاً فردی از جنس مخالف را درک کنید. | | | | | |
| ۳۶ | | | | | |
| وقتی که بحث و جدل میکنیم، به علاقه همسرم نسبت به خودم تردید نمی کنم. | | | | | |
| ۳۷ | | | | | |
| اگر مجبور شوید چیزی را از همسرتان بخواهید، این نشان میدهد که او در جریان نیازهای شما نیست. | | | | | |
| ۳۸ | | | | | |
| من انتظار ندارم که همسرم بتواند خودش را عوض کند. | | | | | |
| ۳۹ | | | | | |
| هنگامی که در ارتباط جنسی به خوبی عمل نکنم، دچار آشفتگی میشوم. | | | | | |
| ۴۰ | | | | | |
| مردان و زنان همیشه برای یکدیگر مرموز و اسرارآمیز خواهند بود. | | | | | |