



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ)

پرسشنامه زیر شامل سؤالاتی است که سبک پاسخدهی شما به حوادث و راهبردهایی که معمولاً در موقعیت‌های دشوار به کار می‌برید، را نشان می‌دهد. سعی کنید موقعیتی را به یاد آورید که در شما استرس و ناراحتی ایجاد کرده است و بعد با توجه به رفتارتان در آن موقعیت، عبارتهای زیر را از همیشه تا هرگز درجه بندی کنید.

ردیف	عبارات	همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
۱	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم: احساس می‌کنم من تنها فردی هستم که به خاطر آن مقصرم.					
۲	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم: فکر می‌کنم باید بپذیرم که دیگر این اتفاق افتاده است.					
۳	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم: اغلب به این می‌اندیشم که چه احساسی نسبت به این تجربه سخت دارم.					
۴	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم: به چیزهایی فکر می‌کنم که از این موقعیت، بهتر هستند.					
۵	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم: به بهترین کاری که در آن لحظه می‌توانم انجام دهم می‌اندیشم.					
۶	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم: فکر می‌کنم بتوانم از این موقعیت چیزهایی بیاموزم.					
۷	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم: فکر می‌کنم که شرایط می‌تواند بدتر از این باشد.					
۸	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم: اغلب فکر می‌کنم شرایطی که دارم خیلی بدتر از چیزی است که دیگران تجربه کرده اند.					
۹	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم: احساس می‌کنم برای این اتفاق، باید دیگران را هم مقصر بدانم.					
۱۰	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم: احساس می‌کنم من تنها فرد مسئول برای آنچه که اتفاق افتاده، هستم.					
۱۱	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم: فکر می‌کنم باید این موقعیت را بپذیرم.					
۱۲	وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می‌گیرم:					



					می شوم.	
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: به چیزهایی خوب و لذتبخش، که البته هیچ کاری برایم انجام نمی دهند، فکر می کنم.	۱۳
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: به این می اندیشم که چه طور می توانم به بهترین شکل ممکن با این وضعیت کنار بیایم.	۱۴
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: فکر می کنم بتوانم با سپری کردن این موقعیت، فردی قوی تر شوم.	۱۵
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: به این فکر می کنم که دیگران دچار تجربه هایی بدتر از این شده اند.	۱۶
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: مرتباً به این فکر می کنم که تجربه ای که من دارم چه قدر سخت و وحشتناک است.	۱۷
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: فکر می کنم که دیگران مسئول اتفاقی که برای من افتاده، هستند.	۱۸
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: به اشتباهاتی فکر می کنم که خودم در این موضوع مرتکب شده ام.	۱۹
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: فکر می کنم نمی توانم در این شرایط چیزی را تغییر دهم.	۲۰
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: می خواهم بدانم چرا در مورد اتفاقی که برایم پیش آمده، این طوری احساس می کنم.	۲۱
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: به جای فکر کردن به آنچه اتفاق افتاده، به چیزهای خوب فکر می کنم.	۲۲
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: به این می اندیشم که چه طور می توانم این وضعیت را تغییر دهم.	۲۳
					ف وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: کر می کنم این موقعیت جنبه های مثبتی هم دارد.	۲۴
					وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: فکر می کنم که این وضعیت در مقایسه با بقیه چیزها، خیلی هم بد نیست.	۲۵

				وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: به این فکر می کنم که آنچه اتفاق افتاده، بدترین چیزی است که می تواند اتفاق بیفتد.	۲۶
				ب وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: ه اشتباهاتی که دیگران مرتکب شده اند فکر می کنم.	۲۷
				وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: فکر می کنم که اساسا علت این مسئله را باید در درون خود جستجو کنم.	۲۸
				وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: فکر می کنم باید بیاموزم از این به بعد با این مسئله زندگی کنم.	۲۹
				وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: روی احساساتی که این موقعیت در من برانگیخته است، متوقف می شوم (دائما متوجه این احساس هستم).	۳۰
				وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: تجربه های لذت بخش فکر می کنم.	۳۱
				وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: کاری که می توانم انجام دهم، می اندیشم.	۳۲
				وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: دنبال جنبه های مثبت این مسئله می گردم.	۳۳
				وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: خودم می گویم که در زندگی چیزهایی بدتر از این هم وجود دارد.	۳۴
				وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: دائما به این فکر می کنم که این وضعیت چقدر هولناک است.	۳۵
				وقتی که در یک موقعیت سخت و ناراحت کننده قرار می گیرم: فکر می کنم اساسا علت این مسئله را باید در دیگران جستجو کنم.	۳۶

پرسشنامه آزار عاطفی

پرسشنامه زیر سؤالاتی در مورد شما، همسران و نحوه ارتباط او با شماست. لطفاً هر سؤال را بخوانید و پاسخ خود را در مورد هر کدام از سؤالات به دفاعاتی که اتفاق می افتد، از هرگز تا همیشه در مقابل آن علامت بگذارید. هیچ سؤال صحیح و غلطی وجود ندارد فقط آنچه در مورد شما صدق می کند را مشخص کنید.

ردیف	سؤالات	همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	بندرت	هرگز
۱	همسر من را با کلماتی مانند احمق، خنگ و... خطاب می کند.					
۲	همسر سرم داد می زند.					
۳	مجبورم به همسر در مورد پولی که خرج می کنم جواب پس بدهم.					
۴	همسر کاری می کند که برای گرفتن پول به او وابسته باشم.					
۵	همسر علی رغم داشتن پول، از دادن پول برای خرج و مخارج زندگی طفره می رود.					
۶	وقتی کمی دیر به خانه بر می گردم همسر خیلی عصبانی می شود.					
۷	همسر درباره جاهایی که رفته ام یا افرادی که با آنها صحبت کرده ام مثل باز پرس سؤال می کند.					
۸	همسر تهدید می کند که مرا ترک خواهد کرد.					
۹	همسر، اگر کاری را که مطابق میل اوست انجام ندهم، من را تهدید می کند.					
۱۰	همسر مرا تهدید می کند که به خانه اقوام من نمی آید.					
۱۱	مجبورم که مراقب این باشم که کاری نکنم، او عصبانی شود.					
۱۲	همسر به نیازهای من بی توجه است.					
۱۳	وقتی به او نیاز دارم، همسر از کمک و توجه به من امتناع می ورزد.					
۱۴	همسر به احتیاجات روزمره من بی توجه است.					
۱۵	همسر به من بد اخمی و ترش رویی می کند.					
۱۶	همسر برای مدتی با من قهر می کند.					
۱۷	همسر جای خوابش را از من جدا می کند.					
۱۸	همسر از مصاحبت با من دوری می کند.					
۱۹	همسر از کارهای من ایراد می گیرد.					
۲۰	همسر در مقابل دیگران، اشتباهاتم را به رخ می کشد.					
۲۱	همسر کارهای خوبم را نادیده می گیرد و فقط نقاط ضعف من را می بیند.					
۲۲	همسر به خاطر اشتباهاتی که مرتکب می شوم من را سرزنش می کند.					
۲۳	همسر از شکل و قیافه ام ایراد می گیرد و من را زشت یا چاق و... می داند.					
۲۴	همسر می گوید که کار من ارزشی ندارد، و آن را ناچیز می شمارد.					
۲۵	همسر خودش را از من برتر می داند.					
۲۶	همسر من را مسخره می کند.					

					همسرم من را نفرین می کند.	۲۸
					همسرم من را تحقیر می کند.	۲۹
					همسرم با حرفهای زشت به من توهین می کند.	۳۰
					همسرم من را باهای و هوی و یا الفاظ نامناسب صدا می زند.	۳۱
					همسرم با من رفتار خشنی دارد.	۳۲
					همسرم به افراد خانواده ام یا افرادی که برای من مهم هستند، توهین می کند.	۳۳
					همسرم طوری رفتار می کند که من احساس می کنم آدم خوبی نیستم.	۳۴
					همسرم افراد خانواده ام را مسخره می کند.	۳۵
					همسرم لباس پوشیدن من را مسخره می کند.	۳۶
					همسرم نارضایتی خود را از رابطه جنسی با من به صورت تحقیر آمیزی بیان می کند.	۳۷
					به راحتی و آزادانه نمی توانم عقایدم را ابراز کنم، چون می ترسم همسرم مرا مسخره کند.	۳۸
					همسرم من را با دیگران مقایسه می کند و به من سرکوفت می زند.	۳۹
					همسرم از لباس پوشیدن من ایراد می گیرد.	۴۰
					همسرم از افکار، عقاید و علایق من انتقاد می کند.	۴۱
					همسرم طوری رفتار می کند که من عقاید و افکارم را برای او ابراز نمی کنم.	۴۲
					مسائل و مشکلات بین من و همسرم حل نشده باقی می ماند.	۴۳
					همسرم از صحبت کردن در مورد مشکلاتمان طفره می رود.	۴۴
					همسرم پول من را جیره بندی می کند اما خودش هر چه می خواهد می خرد.	۴۵
					همسرم در مورد دیگران آدم دست و دل بازی است ام من را از نظر مالی در مضیقه می گذارد.	۴۶
					همسرم از ابراز محبت به من امتناع می ورزد.	۴۷
					همسرم ساعتها خود را به کاری مثل (تماشای تلویزیون، مطالعه، کار و...) مشغول می کند و به من توجهی نمی کند.	۴۸
					همسرم به نیازهای جنسی من بی توجه است.	۴۹
					همسرم با اینکه می داند من به کمک او احتیاج دارم، به من کمک نمی کند.	۵۰
					جرات نمی کنم در مورد مسائل مختلف با همسرم صحبت کنم، چون از کوره در می رود.	۵۱
					باید مراقب حرفهایم باشم و گرنه همسرم عصبانی می شود.	۵۲
					مجبورم برنامه ها و کارهایم را طوری تنظیم کنم که همسرم را ناراحت نکنم.	۵۳
					همسرم مرا تهدید می کند که نمی گذارد افراد خانواده ام را ببینم.	۵۴
					کارهایی که همسرم می خواهد انجام می دهم، تا مبدا با من تلافی کند.	۵۵
					همسرم طوری به من نگاه می کند که می ترسم.	۵۶
					همسرم طوری با من رفتار می کند که انگار من نوکر یا کلفت او هستم.	۵۷
					همسرم با من مثل یک آدم زیر دست رفتار می کند.	۵۸
					همسرم بچه هایم را علیه من می شوراند.	۵۹



۶۰	همسرم به روابط من با دیگر مردها یا (دیگر زنهای) مشکوک است.				
۶۱	همسرم همه تقصیرها را به گردن من می اندازد.				
۶۲	همسرم من را تعقیب می کند.				
۶۳	همسرم من را مجبور می کند که بپذیرم رفتارهای ناراحت کننده او عادی است.				
۶۴	مجبورم به خاطر اینکه دعوا نشود به خواسته های جنسی او تن دهم.				
۶۵	هر چقدر هم که تلاش می کنم رابطه من با همسرم بهتر نمی شود.				
۶۶	همسرم کیف، جیب و وسایل شخصی من را می گردد و کنترل می کند.				
۶۷	همسرم مدام زیر قولش می زند.				
۶۸	همسرم مرا مجبور می کند مطابق میل او رفتار کنم.				
۶۹	همسرم به کارهای من شک دارد.				
۷۰	همسرم با من طوری رفتار می کند که انگار دشمن او هستم.				
۷۱	همسرم به قدری از من انتقاد می کند که انگار می خواهد من را عوض کند.				
۷۲	سعی می کنم جلوی همسرم با تلفن صحبت نکنم تا او عصبانی نشود.				
۷۳	وقتی با تلفن صحبت می کنم همسرم مرتب به من تذکر می دهد که تلفن را قطع کنم.				
۷۴	سعی می کنم با دوستانم زیاد ارتباط نداشته باشم، تا او عصبانی نشود.				
۷۵	همسرم طوری رفتار می کند که من مجبورم همیشه در دسترس او باشم.				
۷۶	همسرم نمی گذارد کارهای مورد علاقه ام را انجام دهم.				
۷۷	همسرم مرتب به من زنگ می زند تا بدانم من کجا هستم.				
۷۸	همسرم از شرکت من در مراسم مذهبی جلوگیری می کند.				
۷۹	مجبورم جلوی همسرم با مردها (یا زنهای) نامحرم صحبت نکنم تا او عصبانی نشود.				
۸۰	همسرم احساس می کند صاحب اختیار من است.				



پرسشنامه سازگاری دونفری (DAS)

اکثر مردم در روابط خود اختلافاتی دارند. لطفا در مقابل هر یک از عبارات زیر میزان توافق یا عدم توافق خود با همسران را با گذاشتن علامت بر اساس مقیاس زیر، مشخص کنید.

** تا چه حدودی در موارد زیر با همسران موافق یا مخالف هستید.

همیشه موافق	تقریبا موافق	کمی موافق	کمی مخالف	تقریبا مخالف	همیشه مخالف	
						۱ مخارج و هزینه های زندگی
						۲ تفریحات و سرگرمی
						۳ موضوعات و مسائل مذهبی
						۴ ابراز محبت
						۵ معاشرت با دوستان
						۶ روابط جنسی
						۷ رعایت عرف (رفتار صحیح یا مناسب)
						۸ هدف از زندگی
						۹ طرز رفتار با والدین و خویشان همسر
						۱۰ مقاصد، هدف ها و چیزهای مهم
						۱۱ مدت زمانی که با هم می گذرانید
						۱۲ تصمیم گیری های مهم
						۱۳ کارهای خانه
						۱۴ علائق و فعالیت های اوقات فراغت
						۱۵ تصمیمات شغلی و تحصیلی

** لطفا با استفاده از مقیاس نمره گذاری زیر مشخص کنید که هر یک از موارد زیر چند وقت یک بار بین شما و

همسران رخ می دهد.

همیشه	تقریبا همیشه	اکثر اوقات	معمولا	خیلی کم	هرگز	
						۱۶ چند وقت یک بار شما جروبحث می کنید یا به فکر طلاق، جدایی، یا پایان دادن به رابطه خود می افتید.
						۱۷ آیا شما و همسران بعد از دعوا خانه را ترک می کنید؟
						۱۸ تا چه حد فکر می کنید شما و همسران با هم خوب کنار می آید؟
						۱۹ آیا به همسر خود اعتماد و اطمینان دارید؟
						۲۰ آیا اتفاق افتاده است که از ازدواج خود متأسف باشید؟
						۲۱ چند وقت یک بار شما و همسران دعوا می کنید؟
						۲۲ چند وقت یک بار شما و همسران اعصاب یکدیگر را خرد



۲۳-) آیا همسر خود را می‌بوسید ؟

هر روز () تقریباً هر روز () گاهی اوقات () ندرتاً () هرگز ()

۲۴-) آیا شما و همسر تان علایق مشترک خارج از خانه دارید ؟

در تمام موارد () در اکثر موارد () در بعضی موارد () در چند مورد () در هیچ مورد ()

**** موارد زیر هر چند وقت یک بار بین شما و همسر تان رخ می‌دهد.**

هرگز	کمتر از یکبار در ماه	ماهی یک یا دوبار	روزی یک بار	بیش از روزی یکبار

**** برخی موارد که گاه باعث توافق یا اختلاف زن و شوهرها می‌شود، در زیر آمده است. آیا این‌ها در چند هفته گذشته**

باعث اختلاف نظر یا مشکلاتی برای شما بوده است ؟ لطفاً پاسخ "بله" یا "خیر" را مشخص کنید.

۲۹-) حال و حوصله رابطه جنسی نداشتن: بله () خیر ()

۳۰-) ابراز عشق و محبت نکردن: بله () خیر ()

۳۱-) میزان رضایت خود را از کل روابط زناشویی تان مشخص کنید.

بی نهایت غمگین () نسبتاً غمگین () کمی غمگین () خوشحال () نسبتاً خوشحال () بی نهایت خوشحال ()

۳۲-) کدام یک از عبارات زیر بهترین توصیف احساس شما درباره آینده رابطه شماست؟ آنرا علامت بزنید.

- مصرانه خواهان موفقیت رابطه خود هستم، و برای این موفقیت از هر مقدار تلاش خسته و نا امید نمی شوم. ()

- خیلی دلم می‌خواهد، رابطه ما موفق باشد، و برای این موفقیت تمام تلاش خود را می‌کنم. ()

- خیلی دلم می‌خواهد رابطه ما موفق باشد، و برای این موفقیت به سهم خود تلاش می‌کنم. ()

- خوب است که رابطه ما موفق باشد، اما نمی‌توانم برای تداوم آن بیش از این تلاش کنم. ()

- خوب است که رابطه ما موفق باشد، اما حاضر نیستم برای تداوم آن بیش از این تلاش کنم. ()

- امکان موفقیت رابطه ما هرگز وجود ندارد، و برای آن هیچ کار دیگری از من ساخته نیست. ()

جنسیت:..... شغل:..... تحصیلات:.....

سن:..... طول مدت ازدواج:.....

تعداد فرزندان:.....

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