

پرسشنامه باورهای مربوط به روابط زناشویی

جملات زیر انواع احساساتی که افراد ممکن است در رابطه با فرد دیگر داشته باشند را توصیف می کنند. لطفا در کنار هر جمله با نوشتن عددی بین صفر تا پنج (0-5) درجه و میزان باور خود به آن جمله را مشخص کنید .

معنی هر نمره به این صورت است:

5 : من قویا معتقدم که این جمله درست است.

4 : من معتقدم که این جمله درست است.

3 : من معتقدم که این جمله احتمالا درست است یا لاقلا بیشتر درست است تا غلط

2 : من معتقدم که این جمله احتمالا غلط است یا لاقلا بیشتر غلط است تا درست.

1 : من معتقدم که این جمله غلط است.

0 : من قویا معتقدم که این جمله غلط است.

نمره 0 تا 5	جمله ها	کد
	1) اگر همسران با نظرات شما مخالفت کند، یعنی احتمالا بهای زیادی به شما نمی دهد.	D+
	2) من توقع ندارم همسرم همه شرایط خلقی مرا احساس یا درک کند.	M-
	3) آسیب هایی که در اوایل ازدواج وارد می شوند، احتمالا جبران ناپذیرند	C+
	4) اگر فکر کنم که از نظر جنسی همسرم را کاملا ارضا نکرده ام، ناراحت می شوم.	S+
	5) نیازهای هیجانی و احساسی زنان و مردان اساسا یکسان است.	MF
	6) مخالفت همسرم با خواسته ها و عقایدم برایم قابل قبول نیست.	D+
	7) اگر ناچار شوم به همسرم مستقیما بگویم که موضوع یا مسئله ای برای من اهمیت دارد، این بدان معناست که او نسبت به من بی توجه یا غیرحساس بوده است.	M+
	8) به نظر می رسد که همسرم بتواند رفتارش را تغییر دهد.	C-
	9) اگر زمانی که همسرم مایل به برقراری رابطه جنسی است، من آمادگی (حوصله)اش را نداشته باشم، ناراحت نمی شوم.	S-
	10) سوتفاهم های میان همسران کلا ناشی از تفاوت های روان شناختی ذاتی مرد و زن است.	MF+
	11) مخالفت همسرم با عقاید مهم خودم را نوعی توهین شخصی تلقی می کنم.	D+
	12) اگر همسرم احساسات مرا درک نکند و مجبور شوم برایش توضیح بدهم، خیلی ناراحت می شوم.	M+
	13) یک همسر می تواند یاد بگیرد که چطور به احساسات فرد مقابلش واکنش نشان بدهند.	C-
	14) همسر خوب کسی است که هر وقت همسرش نیاز جنسی داشته باشد، بتواند در خود آمادگی برقراری رابطه جنسی را ایجاد کند.	S+
	15) احتمالا زنان و مردان هیچوقت نمی توانند جنس مخالف را به خوبی درک کنند.	MF+
	16) از این که همسرم نقطه نظرانی متفاوت با نظرات مرا مطرح کند، خوشم می آید.	D-
	17) افرادی که رابطه نزدیکی با هم دارند، می توانند نیازهای یکدیگر را حس کنند، طوری که انگار می توانند ذهن یکدیگر را بخوانند.	M+
	18) صرف این که رفتار همسرم در گذشته مرا ناراحت کرده است، به این معنی نیست که در آینده نیز همین طور رفتار خواهد کرد.	C-
	19) اگر نتوانم هنگامی که همسرم نیاز جنسی دارد خوب عمل کنم، به این معنی است که من خودم مشکلی دارم.	S+
نمره	معنی هر نمره به این صورت است:	

5 تا 0	<p>5 : من قویا معتقدم که این جمله درست است.</p> <p>4 : من معتقدم که این جمله درست است.</p> <p>3 : من معتقدم که این جمله احتمالا درست است یا لاقلا بیشتر درست است تا غلط</p> <p>2 : من معتقدم که این جمله احتمالا غلط است یا لاقلا بیشتر غلط است تا درست.</p> <p>1 : من معتقدم که این جمله غلط است.</p> <p>0 : من قویا معتقدم که این جمله غلط است.</p>	
	20) نیازها و انتظارات اساسی زن و مرد از یک رابطه، مشابه است.	MF-
	21) اختلاف نظر داشتن با همسر مرا ناراحت می کند.	D+
	22) برایم مهم است که همسرم بتواند با حس کردن تغییرات خلقی من، نیازهایم را پیش بینی کند.	M+
	23) اگر کسی حتی یک بار همسرش را شدیداً آزرده باشد، احتمال دارد در آینده هم این کار را تکرار کند.	C+
	24) می توانم از عشق بازی احساس خوبی پیدا کنم حتی اگر همسرم به اوج لذت جنسی نرسد.	S-
	25) تفاوت های زیستی /جسمی زن و مرد دلیل اصلی مشکلات همسران نیست.	MF-
	26) وقتی همسرم با من بحث و جدل می کند، نمی توانم تحمل کنم.	D+
	27) یک همسر باید افکار و احساسات شما را بدون آن که مجبور باشید آن ها را به زبان بیاورید، بداند.	M+
	28) من معتقدم همسرم اگر بخواهد می تواند خودش را تغییر بدهد.	C-
	29) اگر شریک جنسی من کاملا راضی نباشد، به این معنی نیست که من بد عمل کرده ام(شکست خورده ام).	S-
	30) یکی از دلایل مشکلات زناشویی این است که مردان و زنان به طور پایه نیازهای هیجانی متفاوتی دارند.	MF+
	31) وقتی من و همسرم با هم اختلاف نظر داریم، احساس میکنم رابطه ما دارد از هم گسسته می شود.	D+
	32) آدم هایی که عاشق یکدیگر هستند، بدون اینکه حتی یک کلمه به زبان آورده شود دقیقا می دانند طرف مقابل چه فکر می کند.	M+
	33) اگر آدم سبک ارتباط خودش با همسرش را دوست نداشته باشد، می تواند آن را تغییر بدهد.	C-
	34) برخی مشکلات موجود در عملکرد جنسی من، به معنای شکست شخصی خودم نیست.	S-
	35) آدم واقعا نمی تواند فردی از جنس مخالف را درک کند.	MF+
	36) حتی وقتی با همسرم دعوا کنیم، در مورد احساسات همسرم نسبت به خودم شک نمی کنم.	D-
	37) اگر مجبور شوید خواسته ای را که از همسرتان دارید به زبان بیاورید، یعنی او به نیازهای شما توجه نداشته است.	M+
	38) من انتظار ندارم همسرم بتواند خودش را تغییر دهد.	C+
	39) وقتی از نظر جنسی خوب عمل نمی کنم، ناراحت میشوم (مشکل خودم است).	S+
	40) زن و مرد همواره برای یکدیگر اسرار آمیز خواهند بود.	MF+