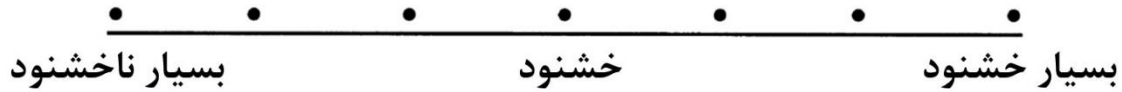


## **بسته ارزیابی زوج‌درمانی گاتمن**

این بسته ترجمهٔ دکتر علی صاحبی و دکتر مهدی اسکندری است.  
استفاده از آن با رعایت امانت‌داری و با ذکر منبع مجاز است.

## ۱- آزمون سازگاری زناشویی لاک-والاس

در مقیاس زیر دور دایره‌ای خط بکشید که با در نظر گرفتن کلیت وضعیت شما در زندگی زناشویی، میزان سعادت و خرسندی ازدواج شما را نشان می‌دهد.



در مورد گزینه‌های زیر چه میزان توافق بین شما و همسرتان وجود دارد؟

همیشه مخالف	تقریباً همیشه مخالف	تقریباً مخالف	گاهی مخالف	تقریباً همیشه موافق	موافق	
						۱- امور مالی خانواده
						۲- تفریحات و اوقات فراغت
						۳- ابراز محبت
						۴- دوستان
						۵- رابطه جنسی
						۶- رعایت عرف؛ رفتار درست، خوب و شایسته
						۷- فلسفه زندگی
						۸- رابطه با خویشاوندان

- ۹- در هنگام بروز اختلاف معمولاً الف: شوهر کوتاه می‌آید.  ب: زن کوتاه می‌آید.  ج: توافق دو جانبه حاصل می‌شود.
- ۱۰- آیا شما و همسرتان خارج از خانه به طور مشترک در منافع یا فعالیت‌های مورد علاقه سهیم می‌شوید؟  
الف: همیشه  ب: در بعضی موارد  ج: به ندرت  د: هرگز
- ۱۱- به طور کلی، شما در اوقات فراغت ترجیح می‌دهید که الف: بیرون بروید.  ب: در خانه بمانید.
- ۱۲- به طور کلی، همسرتان در اوقات فراغت ترجیح می‌دهد که الف: بیرون برود.  ب: در خانه بماند.
- ۱۳- آیا آرزو کرده‌اید که اصلاً عروسی نمی‌کردید؟ الف: اکثر اوقات  ب: گاهی اوقات  ج: به ندرت  د: هرگز
۱۴. اگر قرار بود زندگی را دوباره شروع کنید، فکر می‌کنید شما:  
الف: با همسر فعلی خود دوباره ازدواج می‌کردید.  ب: با فرد دیگری ازدواج می‌کردید.  ج: اصلاً ازدواج نمی‌کردید.
۱۵. آیا به همسرتان اعتماد دارید؟ الف: تقریباً هرگز  ب: به ندرت  ج: درباره غالب چیزها  د: درباره همه چیز

## ۲- آزمون وضعیت رابطه وایز- کریتو

می‌خواهیم به یک وضعیت کلی از رابطه شما دست یابیم. لطفاً به سئوالات با علامت زدن صحیح و یا غلط پاسخ دهید. اگر پاسخ شما به سئوالی بلی بود، لطفاً سال مربوط به آن را نیز یادداشت کنید.

۱	نقشه مشخصی کشیدم تا در مورد جدایی (یا طلق) با همسر صحبت کنم. دقیقا به این فکر کردم که به او چه بگویم.	صحیح	غلط	سال
۲	حساب بانکی جداگانه‌ای به نام خودم باز کردم تا بدین طریق از خودم محافظت بیشتری کرده باشم.	صحیح	غلط	سال
۳	معمولاً افکار مربوط به جدایی (یا طلق) به ذهنم می‌آید؛ شاید هفته‌ای یک‌بار و شاید هم بیشتر از آن.	صحیح	غلط	سال
۴	به همسرم گفته‌ام که ای کاش می‌توانستم از او جدا شوم.	صحیح	غلط	سال
۵	درباره طلق فکر کرده‌ام. بچه را چه کسی به سرپرستی بگیرد و اموال چگونه تقسیم شوند.	صحیح	غلط	سال
۶	من و همسرم از یکدیگر بصورت جداگانه‌ای زندگی می‌کنیم.	صحیح	غلط	سال
۷	با افراد دیگری درباره موضوع جدایی خودم با همسرم صحبت کرده‌ام.	صحیح	غلط	سال
۸	معمولاً بعد از یک دعوا به این فکر می‌کنم که ای کاش جدا از هم بودیم.	صحیح	غلط	سال
۹	موضوع جدایی به صورت بسیار جدی بین من و همسرم مطرح شده است.	صحیح	غلط	سال
۱۰	ما جدای از هم زندگی می‌کنیم؛ درخواست داده‌ام تا این جدایی دائمی شود.	صحیح	غلط	سال
۱۱	شکوائیه جدایی را پر کرده و به دادگاه تحویل داده‌ام.	صحیح	غلط	سال
۱۲	با وکیلی قرارداد بسته‌ام تا وضعیت جدایی‌ام را پیش ببرد.	صحیح	غلط	سال
۱۳	با وکیلی درباره جدایی مشورت کرده‌ام.	صحیح	غلط	سال
۱۴	به غیر از مواقعی که با هم دعوا کرده‌ایم؛ چندین بار دیگری نیز به جدایی، هرچند مبهم، اما فکر کرده‌ام.	صحیح	غلط	سال

### ۳- پرسشنامه خانه ارتباط سالم و پایدار

#### نقشه عشق

لطفا جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

جمله	صحیح	غلط
می توانم بخشی از رویاهای همسرم را به شما بگویم	صحیح	غلط
می توانم فامیل های همسرم که از آنها خوششان نمی آید را معرفی کنم	صحیح	غلط
همسرم درباره علل استرس های اخیر من همه چیز را می داند	صحیح	غلط
می توانم بزرگترین امید و آرزوهای همسرم در زندگی را نام ببرم	صحیح	غلط
نگرانی بزرگ کنونی همسرم را می دانم	صحیح	غلط

#### تحسین و احترام

لطفا جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

جمله	صحیح	غلط
همسرم واقعا به من احترام می گذارد	صحیح	غلط
من احساس دوست داشته شدن می کنم	صحیح	غلط
رابطه عاشقانه چیزی است که می توان در مورد رابطه ما به آن اشاره کرد	صحیح	غلط
وقتی وارد اتاق می شوم همسرم از دیدن من خوشحال می شود	صحیح	غلط
همسرم قدردان کارهایی که برای او در این رابطه کرده ام هست	صحیح	غلط

#### حرکت به سمت یکدیگر

لطفا جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

جمله	صحیح	غلط
واقعا از بحث کردن درباره موضوعات مختلف با همسرم لذت می برم	صحیح	غلط
همیشه حرف های زیادی برای با هم زدن داریم	صحیح	غلط
هر روز زندگیمان کارهای جذابی برای انجام دادن داریم	صحیح	غلط
علائق مشترک زیادی بین ما وجود دارد	صحیح	غلط
دوست داریم با هم کارهای زیادی انجام دهیم	صحیح	غلط

#### پذیرش نفوذ

لطفا جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

جمله	صحیح	غلط
وقتی درباره مسائل بحث می کنیم	صحیح	غلط
من می خواهم همسرم احساس کند که روی من نفوذ دارد	صحیح	غلط
می توانم روی صدای همسرم وقتی درباره موضوع گفتگو صحبت می کند تمرکز کنم	صحیح	غلط
همسرم دارای عقل سلیم است	صحیح	غلط
ظرف همسرم را به یکبار رد نمی کنم	صحیح	غلط
خیلی اوقات همسر من حلال مشکلات بوده است	صحیح	غلط

## تلاش‌های جبرانی

لطفاً جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

غلط	صحیح	در طی تلاش برای حل تعارضی که بوجود آمده است
غلط	صحیح	اگر لازم باشد ترمزی گرفته شود، به خوبی از آن استفاده می‌کنیم
غلط	صحیح	حتی در هنگام بحث، شوخ طبعی ما همچنان وجود دارد
غلط	صحیح	هر دوی ما شنونده‌های خوبی هستیم، حتی وقتی دیدگاه‌های متفاوتی با هم داریم
غلط	صحیح	اگر به یکدیگر آسیبی بزنیم، می‌توانیم از آن بیرون آمده و اوضاع را دوباره مرتب کنیم
غلط	صحیح	وقتی ناراحت می‌شوم، همسرم به خوبی می‌تواند من را آرام کند

## مصالحه

لطفاً جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

غلط	صحیح	در طی تلاش برای حل تعارضی که بوجود آمده است
غلط	صحیح	ما معمولاً به خوبی تفاوت‌هایمان را با هم حل می‌کنیم
غلط	صحیح	هر دو باور داریم زمانی که درباره موضوعی مخالف هم هستیم، لزوماً گفتگو نباید به پایان برسد
غلط	صحیح	در موضوعاتی که بحث داریم می‌توانیم به یک توافق پایه‌ای مشخصی برسیم
غلط	صحیح	تقسیم قدرت برای من کار سختی نیست
غلط	صحیح	زمانی که می‌خواهیم تصمیمی بگیریم، دهنده و گیرنده تفاوتی نمی‌کند چه کسی باشد

## حضور عواطف منفی

این فرم را با توجه به ۲ تا ۴ هفته گذشته و یا بحثی که اخیراً داشته‌اید پر کنید. جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

غلط	صحیح	در گذشته نزدیک در رابطه زوجی من
غلط	صحیح	احساس کردم در قبال چیزی که درباره آن سرزنش می‌شوم بی‌گناه هستم
غلط	صحیح	من احساس کردم غیرمنصفانه مورد اتهام قرار گرفته‌ام
غلط	صحیح	من احساس کردم به من حمله شده است
غلط	صحیح	من احساس کردم غیرمنصفانه مورد انتقاد قرار گرفته‌ام
غلط	صحیح	می‌خواستم دیدگاه منفی نسبت به من تمام شود

## شروع تند و خشن

لطفاً جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

غلط	صحیح	وقتی درباره مسائل بحث می‌کنیم
غلط	صحیح	موضوع بحث معمولاً به بی‌راهه کشیده می‌شود
غلط	صحیح	معمولاً درباره موضوع گفتگو در نهایت مورد سرزنش واقع می‌شوم
غلط	صحیح	همسرم شخصیت من را مورد انتقاد قرار می‌دهد
غلط	صحیح	گفتگوی آرام ما به یکبار منفجر می‌شود
غلط	صحیح	شدت منفی‌گرایی همسرم غیر قابل توصیف است

## مسائل غیرقابل حل

لطفا جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

غلط	صحیح	وقتی درباره مسائل بحث می کنیم
غلط	صحیح	زمان گفتگو درباره مسائل اساسی، همیشه موجب ناراحتی هم می شویم
غلط	صحیح	همسرم لیستی بلند از خواسته های غیر منطقی دارد
غلط	صحیح	زمانی که با من مخالفت می کند احساس بی احترامی می کنم
غلط	صحیح	همسرم اغلب رفتارهای خودخواهانه ای دارد
غلط	صحیح	وقتی درباره مسائلی که داریم بحث می کنیم همسرم جوری وانمود می کند که گویی من کلاً غلط هستم و او کامل درست درباره موضوع صحبت می کند

## چهار سوار تباهی

لطفا جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

غلط	صحیح	وقتی درباره مسائل بحث می کنیم
غلط	صحیح	باید از خودم دفاع کنم چون موضوعات اتهامی خیلی غیرمنصفانه است
غلط	صحیح	اغلب احساس می کنم همسرم قدردان من نیست
غلط	صحیح	همسرم بصورت بالغ و مسئولانه با مسائل برخورد نمی کند
غلط	صحیح	من درباره بسیاری از مسائلی که همسرم به من اتهام می زند گناهی ندارم
غلط	صحیح	همسرم واقعا نمی تواند منطقی به موضوعات نگاه کند

## بالا بودن سطح عواطف منفی

لطفا جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

غلط	صحیح	جمله
غلط	صحیح	بحث های ما بسیاری آسیب زننده می شود
غلط	صحیح	واقعا خیلی سخته برایم که بتوانم آرامش خودم را حفظ کنم
غلط	صحیح	یکی از ما چیزی می گوید که در نهایت پشیمانی به بار می آورد
غلط	صحیح	با خودم فکر می کنم واقعا چرا نمی توانیم منطقی با هم صحبت کنیم
غلط	صحیح	همسرم فهرست بلند بالایی از خواسته های غیرمنطقی دارد

## قطع شدن ارتباط هیجانی و احساس تنهایی

لطفا جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

غلط	صحیح	جمله
غلط	صحیح	اغلب احساس ناامیدی درباره این رابطه دارم
غلط	صحیح	بسیاری از مواقع احساس تنهایی می کنم
غلط	صحیح	احساسات عمیق من در این رابطه مورد توجه واقع نمی شود
غلط	صحیح	بین ما نزدیکی عاطفی وجود ندارد
غلط	صحیح	خیلی خودم را در این رابطه وفق دادم و فکر می کنم نباید این کار را می کردم

#### ۴- کیفیت عشق، شوق و رابطه جنسی

یک رابطه عاشقی و شوق انگیز است		رابطه ما
شوق از آن در حال از بین رفتن است		
همسرم عواطف کلامی با من دارد		می توانم بگویم
همسرم نمی تواند احساسات خودش را با کلام ابراز کند		
همسرم عشق و تحسین را به خوبی به من نشان می دهد		می توانم بگویم
همسرم این روزها عشق و تحسین را کمتر به من نشان می دهد		
یکدیگر را لمس می کنیم		می توانم بگویم
به ندرت یکدیگر را لمس می کنیم		
همسرم به من توجه جنسی دارد		می توانم بگویم
همسرم به من خیلی توجه جنسی ندارد		
یکدیگر را در آغوش می گیریم		می توانم بگویم
به ندرت یکدیگر را در آغوش می گیریم		
هنوز هم با هم لحظات عاشقانه مان را داریم		می توانم بگویم
لحظات عاشقانه مان به شدت کاسته شده است		
زندگی جنسی ما به خوبی برقرار است		می توانم بگویم
یک مشکل اساسی در حوزه روابط جنسی با هم داریم		
فراوانی رابطه جنسی مساله رابطه ما نیست		می توانم بگویم
فراوانی رابطه جنسی یک مساله در رابطه ما هست		
رضایت من در رابطه جنسی بالاست و مساله ای از این بابت نداریم		می توانم بگویم
رضایت جنسی در رابطه با همسرم ندارم و در این زمینه مشکلی وجود دارد		
صحبت کردن درباره رابطه جنسی و مسائل این چنین مساله ای در رابطه ما نبوده است		می توانم بگویم
صحبت کردن درباره رابطه جنسی و مسائل این چنین واقعا مساله جدی رابطه ماست		
در زمینه رابطه جنسی هر دوی ما یک چیز می خواهیم		می توانم بگویم
در زمینه رابطه جنسی هر کدام از ما چیزی را می خواهیم که دیگری نمی خواهد		

می توانم بگویم	میل و کشش نسبت به همسر در رابطه ما مشکلی محسوب نمی شود
	میل و کشش نسبت به همسر قطعاً یکی از مشکلات جدی رابطه ماست
می توانم بگویم	میزان عشق جاری در عشق بازی برایم کافی هست
	میزان عشق جاری در عشق بازی برایم کافی نیست
می توانم بگویم	همسر در رابطه با ارضا شدن جنسی مشکلی ندارد
	همسر در رابطه با ارضا شدن جنسی مشکل دارد
می توانم بگویم	نسبت به فیزیک همسر کشش دارم
	دیگر همسر برایم جذابیت ظاهری ندارد
می توانم بگویم	در خود نسبت به همسر کشش عشقی دارم
	در خود نسبت به همسر کشش عشقی ندارم
می توانم بگویم	همسر من را دارای جذابیت جنسی می داند
	همسر من را دارای جذابیت جنسی نمی داند
می توانم بگویم	من همسر را دارای جذابیت جنسی می دانم
	من همسر را دارای جذابیت جنسی نمی دانم
رابطه ما	عشق و شوق نسبت به همسر وجود دارد
	عشق و شوق نسبت به همسر وجود ندارد
می توانم بگویم	یک رابطه عاشقانه است
	یک رابطه عاشقانه نیست
می توانم بگویم	همسر درباره ظاهر من همیشه ستایش می کند
	همسر اصل درباره ظاهر من حرف نمی زند
می توانم بگویم	درباره چگونگی آغاز رابطه جنسی رضایت دارم
	درباره چگونگی آغاز رابطه جنسی رضایت ندارم
می توانم بگویم	اگر پیشنهاد رابطه جنسی همسر را رد کنم مشکلی بوجود نمی آید
	نمی توانم پیشنهاد رابطه جنسی همسر را رد کنم و مشکلی به وجود نیاید



به ندرت وقتی نمیخواستم رابطه جنسی برقرار کردیم		می توانم بگویم
اغلب در زمان هایی که نمی خواهم هم رابطه جنسی برقرار شده است		
راه های گوناگون ارضا کردن یکدیگر را می دانیم		می توانم بگویم
راه های زیادی برای ارضا کردن یکدیگر نمی دانیم		
ما در زمینه مسائل جنسی با هم وضعیت خوبی داریم		به طور کلی می توانم بگویم
ما در زمینه مسائل جنسی با هم وضعیت خوبی نداریم		

## ۵- پرسشنامه معنای مشترک

چقدر شما و همسرتان معنای مشترک را با هم طراحی کرده‌اید. زمانی که زوجین به هم متعهد می‌شوند ممکن است فرهنگی مشابه هم و یا فرهنگی متغایر با یکدیگر داشته باشند. حتی اگر آنها فرهنگی نزدیک به یکدیگر داشته باشند، چون از خانواده‌های متفاوت با دیدگاه‌های مختلفی بوده اند نیاز دارند تا به طراحی یک فرهنگ مشترک دست زنند.

مناسک	صحیح	غلط
کنار هم بودن در پایان یک روز کاری، یکی از از اتفاقات خوب روز است	صحیح	غلط
آخر هفته‌ها فعالیت‌های لذت بخشی داریم که از انجام آن لذت می‌بریم	صحیح	غلط
چشم انتظار سفری هستیم که در آن با همسرم بسیار خوش می‌گذرد	صحیح	غلط
وقتی با هم کار مشترکی انجام می‌دهیم واقعا لذت می‌بریم	صحیح	غلط
وقتی خسته و درمانده هستیم واقعا کارهایی بلد هستیم که نفسی تازه به رابطه بدهد	صحیح	غلط

نقش‌ها	صحیح	غلط
ارزش‌های زیادی بین من و همسرم در نقش‌های مختلف زندگی وجود دارد	صحیح	غلط
من و همسرم درباره کارهایی که باید انجام دهیم نقش پوششی برای هم داریم	صحیح	غلط
من و همسرم دیدگاه مشترکی درباره تعادل کار و زندگی داریم	صحیح	غلط
همسرم درباره ماموریت من در زندگی به من یاری می‌دهد	صحیح	غلط
همسرم نظر من را درباره مسائل مختلف زندگی مهم می‌داند	صحیح	غلط

اهدافها	صحیح	غلط
وقتی به گذشته زندگیمان نگاه می‌کنم معتقدم که زندگیمان به خوبی طراحی شده است	صحیح	غلط
دستاورد‌های من در راستای ارزش‌های همسرم است	صحیح	غلط
صرف نظر از روابطی که داریم، همسرم به هدف‌های من افتخار می‌کند	صحیح	غلط
ما اهداف مشترک مالی داریم	صحیح	غلط
اهداف و آرزوهای ما، چه با هم چه بصورت فردی، در زمینه‌های مختلف‌های زندگی، برای تربیت فرزندان، و برای سال‌های کهن سالی زندگی با هم تطبیق دارد	صحیح	غلط

نمادها	صحیح	غلط
هر دو درباره «خانه» دیدگاه یکسانی داریم	صحیح	غلط
هر دو درباره مفهوم «رابطه جنسی» دیدگاه یکسانی داریم	صحیح	غلط
هر دو درباره نقش و اهمیت «عشق و عاطفه» دیدگاه یکسانی داریم	صحیح	غلط
هر دو درباره اهمیت و «نقش پول» در زندگی دیدگاه یکسانی داریم	صحیح	غلط
هر دو دیدگاه یکسانی درباره «خودمختاری» و «استقلال» داریم	صحیح	غلط

## ۶- پرسشنامه اعتماد

برای هر پرسش بگویید که چقدر موافق و یا مخالف هستید. گزینه مورد نظر خود را علامت بزنید.

ک مو	مو	خ	مخ	ک مخ	
					۱ زمان‌های مهمی در زندگی بوده است که همسرم وقتی به او احتیاج داشتم از نظر عاطفی کنارم نبوده است.
					۲ همسرم به فرد دیگری از نظر عاطفی نزدیک است (و یا بوده است) و این به من احساس خیانت می‌دهد.
					۳ همسرم درگیر یک رابطه جنسی با فرد دیگری بوده است.
					۴ من به هیچ رابطه‌ای اعتماد ندارم.
					۵ وقتی به همسرم از نظر عاطفی نیاز داشتم و به او رو کردم، ناامید شدم و احساس تنها بودن را تجربه کردم.
					۶ بعضی اوقات احساس میکنم در این رابطه مهم نیستم.
					۷ همسرم من را مجبور می‌کند کاری برخلاف اصول اخلاقیام انجام دهم که من دوست ندارم.
					۸ همسرم به من دروغ می‌گوید.
					۹ همسرم زخم‌هایی به من زده است که هیچ‌گاه خوب نخواهد شد.
					۱۰ اعتماد من نسبت به همسرم به کلی از بین رفته است.
					۱۱ فکر نمی‌کنم که اولویت اول همسرم باشم. اصل فکر نمی‌کنم برای او مهم باشم.
					۱۲ همسرم من را فریب داده است.
					۱۳ همسرم از نظر مالی سر من کله گذاشته است.
					۱۴ در دوران سخت زندگی‌ام، همسرم اصل آن کسی نبوده است که روی او بتوانم حساب کنم.
					۱۵ قسم ازدواج ما آنقدرها هم برای همسرم مقدس نبوده است.
					۱۶ همسرم آدم مکاری است.
					۱۷ خسته شدم از بس همسرم من را رها کرده است.
					۱۸ روی همسرم اصل حساب نمی‌کنم.
					۱۹ اگر مشکل مالی داشته باشم، باید فقط روی خودم حساب کنم.
					۲۰ شک دارم که همسرم به زندگی مشترکمان وفادار مانده باشد.
					۲۱ همسرم به من وفادار نبوده است.

## ۷- پرسشنامه تعهد

برای هر پرسش بگویید که چقدر موافق و یا مخالف هستید. گزینه مورد نظر خود را علامت بزنید.

ک	مخ	خ	مو	ک مو	
					۱ به همسرم اعتماد دارم که با همه دوران سختی که داریم اما کنار من بماند.
					۲ وقتی احساس بدی دارم، همسرم به من کمک می کند تا بتوانم نیازهایم را ارضا کنم
					۳ در هنگام دعوا، همسرم من را تهدید به ترک کردن نمی کند
					۴ من به این رابطه متعهد هستم
					۵ من و همسرم یک رابطه مستحکم داریم
					۶ درخواست فرد دیگری به غیر از همسرم برای رابطه جنسی را رد میکنم
					۷ خیلی اوقات به خاطر همسرم از خودگذشتگی کرده‌ام؛ حتی اگر بر خلف نیازهای خودم باشد.
					۸ مطمئن میشوم که همسرم بداند او را دوست دارم.
					۹ وقتی همسرم مریض میشود وظیفه خودم میدانم که از او مراقبت کنم.
					۱۰ زمانیکه با همسرم مذاکره میکنم احساس نمیکنم که سعی بر کنترل من دارد.
					۱۱ اینکه با هم تیم مشترکی داریم برای من اهمیت بیشتری دارد تا نیازهای شخصی خودم.
					۱۲ فکر می کنم احساس امنیت مالی همسرم بخشی از وظیفه من است.
					۱۳ وقتی همسرم از نظر عاطفی به من نیاز دارد ۱۰۰٪ در کنارش خواهم بود.
					۱۴ بعد از مشاجره‌هایی که داریم با خودم فکر نمی کنم که کنار فرد دیگری خوشحال تر می بودم.
					۱۵ در حین مشاجره، همسرم را برای ترک کردنش تهدید نمی کنم.
					۱۶ منتظر پیدا کردن فرد بهتری در زندگیم نیستم.
					۱۷ ما معمولاً بر سر قدرت با هم نزاع نداریم.
					۱۸ می خواهم با همسرم تا ابد بمانم.
					۱۹ وقتی متوجه می شوم که حرف زدن صمیمانه من با دیگران موجب ناراحتی همسرم می شود از اینکار اجتناب می کنم.
					۲۰ صرف نظر از هر اتفاقی که بیافتد، من درباره طلق و جدایی فکر نمیکنم
					۲۱ صرف نظر از اتفاقاتی که تجربه کرده‌ام، دلم برای دوران مجردیم که با همسرم آشنا نبودم تنگ نمی شود.
					۲۲ نسبت به دوستان مجردم حسودی نمی کنم.
					۲۳ هیچگاه تصویرسازی نکرده‌ام که زندگی ام با فرد دیگری چه شکلی می شد.
					۲۴ زندگی با همسرم و آینده‌ای که با هم خواهیم داشت را دوست دارم.
					۲۵ درباره پیر شدن با یکدیگر تصویر سازی می کنم.
					۲۶ بزرگترین کابوس من در زندگی این است که همسرم قبل از من بمیرد.
					۲۷ احساس مورد دوست داشته شدن از سمت همسرم می کنم

## ۸- بررسی مسائل قابل حل و غیر قابل حل

درباره وضعیت کنونی خود بررسی کنید. در هر حوزه ببیند آیا وضعیت مطلوب است و یا نیاز به بهبودی دارد.  
 ۱. .... ما از نظر هیجانی به یکدیگر متصل هستیم. .... ما از نظر هیجانی از هم فاصله داریم.

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		میزان گفتگو کردن با هم
		میزان اتصال هیجانی به یکدیگر
		میزان حضور در کنار هم
		میزان شناختی که نسبت به هم داریم
		میزان احساسی که نسبت به یکدیگر داریم
		میزان زمانی که با هم می‌گذرانیم
		توضیحات:

۲. .... ما استرس را به خوبی مدیریت می‌کنیم ..... ما تجربه استرس بسیاری سخت است.

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		کمک به هم برای کاهش استرس‌های روزمره
		صحبت درباره استرس‌های روزمره
		گفتگو سودمند درباره استرس
		همسر با درک به استرس و نگرانی‌ها گوش می‌دهد
		همسر سعی در کاهش استرس من دارد
		همسر سعی در کاهش استرس دیگران دارد
		توضیحات:

۳. .... ما از پس عدم توافقاتمان برمی‌آییم ..... در مورد مسائل مختلف به عدم توافق خورده‌ایم

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		تفاوت‌های بین ما بسیار ساده است
		تفاوت‌های بین ما به نظر غیر قابل حل است
		هر روز زندگی پر از زخم است
		گویی در دو سنگر متفاوت قرار داریم
		به نظر می‌رسد که هیچگاه به آرزوهای زندگی‌ام نمی‌رسم
		خیلی نگران نیستم که این مسائل به رابطه‌مان آسیب بزند
		توضیحات:

۴. .... رابطه ما عاشقانه و پر شور است ..... آتش شور زندگی ما رو به کم شدن است

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		همسرم دیگر از نظر کلامی به من ابراز علاقه نمی‌کند
		میزان ابراز عشق و تحسین همسرم نسبت به قبل کمتر شده است
		به ندرت یکدیگر را لمس می‌کنیم
		همسرم دیگر نسبت به من احساس رمانتیک ندارد
		به ندرت یکدیگر را در آغوش می‌گیریم
		به ندرت یکدیگر را در آغوش می‌گیریم
		توضیحات:

۵. .... رابطه جنسی مطلوبی داریم ..... رابطه جنسی مان دچار مساله است

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		فراوانی رابطه جنسی
		میزان رضایت من از رابطه جنسی
		قابلیت گفتگو درباره مسائل مربوط به رابطه جنسی
		نظرات ما نسبت به رابطه جنسی با هم تفاوت دارد
		میل جنسی
		میزان عشق ورزی در معاشقه قبل از رابطه جنسی
		توضیحات:

۶. اتفاق مهمی (مانند از دست دادن شغل، تغییر مهم سکونت و یا شغل، از دست دادن عزیز) در زندگی ما رخ داده است: ..... بلی  
..... خیر

..... رابطه‌مان از این موضوع به خوبی عبور کرد ..... رابطه‌مان به خوبی از این موضوع عبور نکرد

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		درباره اینکه چگونه اوضاع را راست و ریست کنیم با هم تفاوت داریم
		این اتفاق باعث شد که از هم بسیار دور شویم
		این اتفاق باعث شد هر دوی ما خیلی تحریک پذیر شدیم
		این اتفاق باعث بوجود آمدن دعوای بسیاری شد
		نگرانم که عاقبت این اتفاق به کجا خواهد رسید
		در حال حاضر هر کدام فقط از دیدگاه خودمان به ماجرا نگاه می‌کنیم
		توضیحات:

۷. درباره فرزند پروری با هم مشکلات اساسی داریم: ..... بلی ..... خیر

..... رابطه ما این موضوع را به خوبی حل کرد ..... رابطه ما این موضوع را به خوبی حل نکرد

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		دیدگاه متفاوتی درباره فرزند پروری داریم
		دیدگاه متفاوتی درباره اصول انضباطی برای فرزند داریم

		دیدگاه متفاوتی درباره چگونگی اجرای اصول انضباطی برای فرزند داریم
		درباره چگونگی نزدیک شدن به فرزند با هم اختلاف نظر داریم
		درباره مسائل مربوط به فرزند پروری با هم بخوبی نمی‌توانیم صحبت کنیم
		درباره این اختلاف بین ما خشم و تنش وجود دارد
		توضیحات:

۸. درباره روابط خانوادگی با هم مشکلات اساسی داریم: ..... بلی ..... خیر  
 ..... رابطه ما این موضوع را به خوبی حل کرد ..... رابطه ما این موضوع را به خوبی حل نکرد

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		احساس عدم پذیرش از سمت خانواده همسرم دارم
		بعضی اوقات نمی‌دانم خانواده همسرم چه کسانی هستند
		احساس عدم پذیرش از سمت خانواده خودم دارم
		درباره اینکه چه اتفاقی در روابط خانوادگی ممکن است رخ دهد بین ما تنش وجود دارد
		مشکلات روابط خانوادگی سطح تحریک پذیری رابطه خودمان را بالا می‌برد
		نگرانم که در آینده چه چیزی در این روابط رخ دهد
		توضیحات:

۹. .... جذب به سمت دیگران و حسادت مساله رابطه ما نیست ..... همسرم تمایل دارد برای دیگران دلربایی کند

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		این موضوع علت مشکلات بسیاری بین ماست
		این بخشی از رابطه است که احساس نا امنی بوجود می‌آورد
		نمی‌توانم با دروغ زندگی کنم
		پایه‌گذاری مجدد اعتماد کار دشواری است
		احساس می‌کنم مورد خیانت واقع می‌شوم
		خیلی سخت است که این آسیب را بهبود بخشید
		توضیحات:

۱۰. .... به تازگی یک رابطه فرازناشویی داشته‌ایم ..... این موضوع مساله رابطه ما نبوده است

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		این موضوع درد بسیاری بوجود آورد
		این موضوع احساس نا امنی بوجود آورد
		من نمی‌توانم با دروغ و فریب زندگی کنم
		نمی‌توانم خشمگین نباشم
		نمی‌توانم با خشم همسرم کنار آیم
		می‌خواستم این ماجرا تمام شود؛ اما انگار این موضوع تا ابد ادامه دارد
		از عذرخواهی کردن خسته شدم

		اعتماد دوباره کار دشواری است
		احساس می‌کنم رابطه‌مان دچار خشونت شده است
		خیلی سخت است که این آسیب را بهبود بخشید
		توضیحات:

۱۱. .... وقتی عدم توافق بوجود می‌آید به خوبی آنرا حل می‌کنیم ..... مشاجره ناخوشایندی بین ما در می‌گیرد

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		در حال حاضر دعوای زیادی داریم
		دعواها از ناکجا آباد بروز می‌کنند
		خشم و تحریک پذیری در رابطه‌مان لانه کرده است
		زمانی که شروع به آسیب زدن به یکدیگر می‌کنیم به نظر می‌رسد که در گل و لای گیر کرده‌ایم
		اخیراً احساس می‌کنم مورد بی‌احترامی واقع می‌شوم
		احساس می‌کنم از من دائماً انتقاد می‌شود
		توضیحات:

۱۲. .... ما در اهداف و ارزشهای اساسی خود با هم همگام هستیم ... در این زمینه با هم تفاوت‌های اساسی داریم

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		تفاوت در هدف گذاری‌های زندگی بوجود می‌آید
		تفاوت درباره باورهای اساسی زندگی بوجود می‌آید
		تفاوت در زمینه علایق اوقات فراغت بوجود می‌آید
		به نظر می‌رسد که به چیزهای متفاوتی در زندگی علاقه داریم
		ما در جهت‌های مختلفی در حال رشد هستیم
		خودم را در رابطه با همسر دوست ندارم
		توضیحات:

۱۳. اتفاق تلخی (مانند خشونت، اعتیاد، خیانت) در زندگی ما رخ داده است: ..... بلی ..... خیر

..... رابطه‌مان از این موضوع به خوبی عبور کرد ..... رابطه‌مان به خوبی از این موضوع عبور نکرد

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		بین ما خشونت فیزیکی رخ داده است
		ما مشکل استفاده از الکل و مواد مخدر را داریم
		این رابطه‌ای نیست که من برای بدست آوردن آن اینقدر تلاش کردم
		قرارداد رابطه زناشویی ما به طور کل تغییر کرده است
		می‌دانم همسر از چه چیزهای متنفر است
		در این رابطه احساس ناامیدی می‌کنم
		توضیحات:



۱۴. .... به عنوان تیم همکاری خوبی با هم داریم ..... به عنوان تیم همکاری خوبی با هم نداریم

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		قبلاً کارهای خانه را بیشتر با هم انجام می‌دادیم
		به نظر می‌آید که هر کدام به سمتی متفاوت در حرکت هستیم
		همسر در کارهای خانه مشارکتی نمی‌کند
		همسر بار مالی خانه را بر دوش نمی‌کشد
		برای مدیریت خانه احساس تنهایی می‌کنم
		همسر آدم با ملاحظه‌ای نیست
		توضیحات:

۱۵. .... درباره مدیریت قدرت مساله‌ای بین ما وجود ندارد ..... ما در این زمینه دچار مشکل هستیم

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		فکر می‌کنم در تصمیم‌گیری نقشی ندارم
		همسر فرد سلطه‌گری شده است
		من درخواست‌های بیشتری نسبت به قبل دارم
		همسر فرد منفعلی است
		همسر فرد قابل اتکایی نیست
		خودم باید اوضاع مدیریت امور را در دست بگیرم
		توضیحات:

۱۶. .... مسائل مالی خود را به خوبی مدیریت می‌کنیم ..... مدیریت مالی خوبی با هم نداریم

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		من و همسر به اندازه کافی پول در نمی‌آوریم
		ما درباره شیوه خرج کردن پول با هم تفاوت دیدگاه داریم
		ما درباره مسائل مالی استرس داریم
		همسر در مسائل مالی بیشتر توجه بر خودش دارد
		ما درباره هزینه‌های خانه با هم هم پیمان نیستیم
		ما برنامه مالی مشخصی نداریم
		توضیحات:

۱۷. .... ما به اندازه کافی با هم تفریح داریم ..... در زمینه تفریح مشکل جدی با هم داریم

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		به نظر می‌رسد زمان کافی برای تفریح با هم نداریم
		با اینکه زمان با هم می‌گذرانیم اما از زمان‌های خودمان لذت کافی نمی‌بریم
		بیش از آن استرس داریم که زمان خود لذت ببریم

		کار همه زمان ما را در بر گرفته است
		علاقی ما با هم تفاوت دارد و دیگر این روزها کار جذابی که هر دو لذت ببریم را تجربه نمی‌کنیم
		ما برنامه‌ریزی می‌کنیم که کارهای جذابی انجام دهیم اما این اتفاق رخ نمی‌دهد
		توضیحات:

۱۸. .... ما به اندازه کافی با هم فعالیت اجتماعی داریم ..... ما فعالیت اجتماعی خاصی با هم نداریم

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		در رابطه با دوستان و گروه‌ها هستیم
		نسبت به گروه‌هایی که کارهای خیریه انجام می‌دهند دغدغه داریم
		برای شرکت در فعالیت‌های خیریه زمان اختصاص می‌دهیم
		برای خیریه و یا پروژه‌های اجتماعی فعالیت مستقیم داریم
		کارهای خیرخواهانه برای افراد اجتماع انجام می‌دهیم
		رهبری گروه خیریه‌ای را بر عهده داریم
		توضیحات:

۱۹. .... در زمینه معنویت دیدگاه نزدیکی با هم داریم ..... در زمینه معنویت دیدگاه نزدیکی با هم نداریم

مشکل داریم	مشکلی نیست	لطفاً همه مشخصه‌های زیر را بخوانید
		باورهای یکسانی داریم
		درباره مذهب و ارزش‌ها دیدگاه یکسانی داریم
		درباره مکان مقدس دیدگاه یکسانی داریم
		درباره مسائل معنوی می‌توانیم به خوبی با هم گفتگو کنیم
		مسائل مربوطه معنویت رشد و تغییر می‌کنند و ثابت و غیرقابل تغییر نیستند
		مسائل معنوی بخشی از زندگی خانوادگی ماست
		توضیحات:

## ۹- پرسشنامه سوء استفاده هیجانی

لطفا جمله را بخوانید و گزینه صحیح و یا غلط را انتخاب کنید.

غلط	درست	
		۱ باید کارهایی انجام دهم که حسادت همسرم را برانگیخته نکنم.
		۲ همسرم سعی می کند تا افرادی که با آنها وقت می گذرانم را کنترل کند.
		۳ همسرم دائماً به من اتهام می زند که با دیگران خیلی گرم صحبت می کنم.
		۴ همسرم به من شک دارم که به او وفادار نیستم.
		۵ همسرم مانند کارآگاه دائماً به دنبال نشانه‌ای از رفتار اشتباه در مورد من است.
		۶ همسرم اجازه نمی دهد که هر جایی می خواهم بروم.
		۷ اگر به حرف‌های همسرم گوش ندهم به من پول نمی دهد.
		۸ همسرم به زور می خواهد حرکتهای من را محدود کند.
		۹ همسرم تلاش می کند کنترل همه پول‌های من را کنترل کند.
		۱۰ همسرم تلاش می کند تا آزادی من را کنترل کند.
		۱۱ همسرم تلاش می کند دیگران را متقاعد کند که من دیوانه‌ام.
		۱۲ همسرم به من می گوید که من جذابیت جنسی ندارم.
		۱۳ همسرم به خانواده من توهین می کند.
		۱۴ همسرم در حضور دیگران من را مسخره می کند.
		۱۵ همسرم در حضور دیگران من را تحقیر می کند.
		۱۶ همسرم عمدتاً کاری می کند که من بترسم.
		۱۷ همسرم در حین مشاجره من را تهدید فیزیکی می کند.
		۱۸ همسرم تهدید می کند که اگر به فلان کار ادامه دهم او هم به خشونت خودش ادامه می دهد
		۱۹ همسرم من را مجبور می کند در رابطه جنسی کاری انجام دهم که آنرا دوست ندارم.
		۲۰ همسرم در رابطه جنسی من را مجبور به کاری می کند که برای من انزجار آور است.
		۲۱ من وقتی نمی خواهم رابطه جنسی داشته باشم، همسرم من را تحت فشار قرار می دهد.
		۲۲ همسرم من را تهدید می کند کسی را که دوستش دارم را آزار دهد.
		۲۳ همسرم عمدتاً به وسایلی که برای من مهم است آسیب می زند.
		۲۴ همسرم عمدتاً حیوان خانگی و یا سایر حیوانات را مورد آزار می دهد
		۲۵ همسرم تهدید می کند که به کودک آسیب می زند.

## ۱۰- پرسشنامه کنترل، ترس و احتمال خودکشی

### کنترل

در شش ماه گذشته آیا همسرتان کارهای زیر را انجام داده است:

غلط	صحیح	سعی می کرد همه حرکات من را کنترل کند
غلط	صحیح	سعی می کرد پول را نزد خودش نگه دارد و من را وابسته کند
غلط	صحیح	تهدید به قتل کرده است
غلط	صحیح	تهدید کرده است خانواده، دوستان و یا حیوان خانگی را آزار دهد
غلط	صحیح	مسئولیت رفتارهای پرخاشگرایانه خود را قبول نمی کند و من را سرزنش می کند
غلط	صحیح	سعی می کند با دور نگه داشتن من از دوستان و خانواده شرایط منزوی بوجود آورد
غلط	صحیح	من و یا دیگران را مورد آزار و اذیت قرار می دهد

### ترس

غلط	صحیح	آیا از همسرتان می ترسید؟
غلط	صحیح	آیا برایتان سخت است که جلوی همسرتان صحبت کنید؟
غلط	صحیح	آیا نگران هستید که شرایط زوج درمانی در نهایت موجب بوجود آمدن خشونت بیشتر شود؟

### احتمال خودکشی

غلط	صحیح	آیا تا به حال اقدام به خودکشی کرده اید؟
غلط	صحیح	آیا تا به حال برنامه ریزی برای خودکشی کرده اید؟
غلط	صحیح	آیا در حال حاضر به خودکشی فکر می کنید؟
		با چه فراوانی؟ ..... هر روز ..... هفتگی
		آیا جملات زیر وضعیت شما را نشان می دهد؟
غلط	صحیح	می خواهم خودم را بکشم
غلط	صحیح	اگر شانس این رو داشتم حتما خودم را می کشتم
غلط	صحیح	آیا در حال حاضر برنامه طراحی شده ای برای خودکشی دارید؟