

## پرسشنامه کیفیت ارتباط زوجین

اصلاً	بسیار کم	کم	تاندازه‌ای	زیاد	بسیار زیاد	
						۱. احساسات خود را با همسران در میان می‌گذارید؟
						۲. تمام اطلاعات خود را در مورد موضوع مطرح شده بیان می‌کنید.
						۳. هنگام صحبت با همسران از هیجانات خود آگاه هستید.
						۴. هنگام صحبت با همسران به لحن صدای خود آگاه هستید.
						۵. پیشنهادات خود را درباره‌ی یک موضوع به همسران می‌گویید.
						۶. با جان و دل به حرف‌های همسران گوش می‌دهید.
						۷. هنگام صحبت با همسران به نحوه‌ی بیان او توجه می‌کنید.
						۸. هنگام صحبت با همسران با او همدلی می‌کنید.
						۹. به احساسات همسران توجه می‌کنید.
						۱۰. شنونده‌ی خوبی برای همسران هستید.
						۱۱. به خواسته‌های همسران توجه می‌کنید.
						۱۲. در مورد احساسات همسران از او سؤال می‌کنید.
						۱۳. زمان مناسبی را برای بحث و گفتگو درباره‌ی مشکلات خود پیشنهاد می‌کنید.
						۱۴. برای مشکلات زناشویی ساعت‌ها حرف می‌زنید ولی عمل نکنید.
						۱۵. درباره‌ی مشکلات حرف می‌زنید، اما آنها را حل نشده رها کنید.
						۱۶. صحبت درباره‌ی مشکلات زناشویی بین شما و همسران به دعوا و مرافعه تبدیل می‌شود.
						۱۷. برای حل مشکلات زناشویی، امتیازاتی را از همسران می‌گیرید و در مقابل، امتیازاتی را از دست بدهید.
						۱۸. پس از صحبت در مورد مشکلات زناشویی و ارائه‌ی راه‌حل، هر دو احساس رضایت می‌کنید.
						۱۹. به همسر خود دستور می‌دهید.
						۲۰. صحبت‌های شما با همسران به جر و بحث و مرافعه می‌گردد.
						۲۱. هنگام صحبت با همسران او را سرزنش می‌کنید.
						۲۲. هنگام صحبت با همسران به صورت کلامی به او حمله می‌کنید.

اصلاً	بسیار کم	کم	تاندازه‌ای	زیاد	بسیار زیاد	
						۲۳. هنگام صحبت با همسران لعن و نفرین می‌کنید.
						۲۴. به همسران حرف‌هایی می‌زنید که بعداً از آنها پشیمان شوید.
						۲۵. حرف‌هایتان را با گوشه و کنایه بیان می‌کنید.
						۲۶. به طور غیرمستقیم و با متلک انداختن با همسران صحبت می‌کنید.
						۲۷. حرف‌هایتان را با گوشه و کنایه بیان می‌کنید.
						۲۸. به همسران دروغ می‌گویید.
						۲۹. اگر همسران کاری را که شما دوست دارید انجام ندهد، گلایه می‌کنید.
						۳۰. هنگام صحبت با همسران سعی می‌کنید مشکل را شناسایی کنید.
						۳۱. هنگام صحبت با همسران برداشت خود را از موضوع مربوطه بیان می‌کنید.
						۳۲. هنگام صحبت با همسران در مورد یک مشکل راه‌حل‌های مختلف را ارزیابی می‌کنید.
						۳۳. به همسران در مورد یک موضوع، اطلاعات کاملی ارائه می‌دهید.