www.nbmn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۱۲/۱۷ ۲۳:۱۹

پرسشنامه کیفیت ارتباط زوجین

		بسیار زیاد	زیاد	تاحدازه‌ای	کم	بسیار کم	اصلاً
۱.	احساسات خود را با همسرتان در میان می‌گذارید؟						
۲.	تمام اطلاعات خود را در مورد موضوع مطرح شده بیان می‌کنید.						
۳.	هنگام صحبت با همسرتان از هیجانات خود آگاه هستید.						
۴.	هنگام صحبت با همسرتان به لحن صدای خود آگاه هستید.						
۵.	پیشنهادات خود را درباره‌ی یک موضوع به همسرتان می‌گویید.						
۶.	با جان و دل به حرف‌های همسرتان گوش می‌دهید.						
۷.	هنگام صحبت با همسرتان به نحوه‌ی بیان او توجه می‌کنید.						
۸.	هنگام صحبت با همسرتان با او همدلی می‌کنید.						
۹.	به احساسات همسرتان توجه می‌کنید.						
۱۰.	شنونده‌ی خوبی برای همسرتان هستید.						
۱۱.	به خواسته‌های همسرتان توجه می‌کنید.						
۱۲.	در مورد احساسات همسرتان 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 همسرتان به دعوا و مرافعه تبدیل می‌شود.						
۱۷.	برای حل مشکلات زناشویی، امتیازاتی را از همسرتان 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 همسرتان به جر و بحث و مرافعه می‌کشد.						
۲۱.	هنگام صحبت با همسرتان او را سرزنش می‌کنید.						
۲۲.	هنگام صحبت با همسرتان به صورت کلامی به او حمله می‌کنید.						

www.noon.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۷/۰۶/۱۷ ۲۳:۱۹

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