**پرسشنامه جبهه گیری هنگام مشکلات با همسر**

**هدف**: سنجش جبهه گیری هنگام مشکلات با همسر

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارات** | **بلی** | **خیر** |
| 1 | وقتی همسرم شكایت می كند احساس می كنم سرزنش هایش ناعادلانه است. |  |  |
| 2 | احساس می كنم مرا درك نمی كند. |  |  |
| 3 | احساس می كنم مرا برای كارهای خوبم به اندازه كافی تحسین نمی كند. |  |  |
| 4 | من در اتفاقی كه افتاد تقصیر زیادی نداشتم. |  |  |
| 5 | برای روبرو نشدن با سرزنش های همسرم مجبور بودم نحوه وقوع آن اتفاق و دلیلش را توضیح دهم. |  |  |
| 6 | برخورد منفی همسرم با من ناعادلانه بود. |  |  |
| 7 | پس از شنیدن شكایت های همسرم، احساس كردم من هم شكایت هایی دارم كه باید بشنود. |  |  |
| 8 | برخورد منفی همسرم خیلی افراطی بود. |  |  |
| 9 | همسرم خیلی حساس و زود رنج است. |  |  |
| 10 | شكایت های همسرم تا حدی درست است. |  |  |
| 11 | وقتی از من شكایت می كرد به خودم گفتم (من بی گناهم). |  |  |
| 12 | احساس كردم باید در برابر حملات او از خودم (دفاع کنم). |  |  |
| 13 | احساس كردم باید شكایت های نادرست همسرم را رد كنم. |  |  |
| 14 | وقتی به شكایت های همسرم گوش می دادم، به یاد شكایت های خودم افتادم كه توجهی به آنها نمی كرد. |  |  |
| 15 | نظر همسرم در آن مورد خیلی خود خواهانه بود. |  |  |
| 16 | در آن زمان به خودم گفتم (هر چه به من بگویی به خودت بر می گردد). |  |  |
| 17 | وقتی از من شكایت می كرد دنبال راهی برای دفاع از خود می گشتم. |  |  |
| 18 | وقتی همسرم شروع به شكایت كرد، سعی كردم نظرم را مجدداً توضیح دهم. |  |  |
| 19 | وقتی همسرم شروع به شكایت كرد، به خودم گفتم اگر صحبت هایم را فهمیده بود، این چیزها را دوباره مطرح نمی كرد. |  |  |
| 20 | همسرم فقط می خواهد از من ایراد بگیرد. |  |  |
| 21 | گاهی احساس می كنم همسرم كفگیر به دست دنبال من افتاده است. |  |  |
| 22 | من در جر و بحث های شدیدم با همسرم دنبال تلافی كردن هستم. |  |  |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**روش نمره گذاری و تفسیر نتایج**

پرسشنامه جبهه گیری هنگام مشکلات با همسر از 22 گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش جبهه گیری هنگام مشکلات با همسر بکار می رود.

اگر تعداد (بله) هایتان هفت مورد یا بیشتر است، احتمالاً در بحث ها جبهه گیری می كنید. حتی در بهترین روابط هم گاهی زن و شوهرها احساس می كنند مورد حمله قرار گرفته اند. كسانی كه از لحاظ جبهه گیری نمره بالایی دارند، غالباً افكاری دارند كه ناراحتی آنها را تداوم می بخشد.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**منبع**: نامشخص

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*