**پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن**

پرسشنامه طلاق عاطفی از کتاب موفقیت یا شکست در ازدواج نوشته جان گاتمن گرفته شده است.

این پرسشنامه در سال 2008 نوشته شده و شامل جملاتی درباره جنبه های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف است. این مقیاس 24 سوال دارد و به شیوه بله یا خیر باید به آن جواب داد.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | سوالات | بلی | خیر |
| 1 | **در این ازدواج بسیار بیشتر از آنچه پیش بینی می کردم احساس تنهایی می کنم** |  |  |
| 2 | **ما آنقدرها که آرزو داشتم بهم نزدیک نیستیم** |  |  |
| 3 | **در این ازدواج احساس بیهودگی می کنم** |  |  |
| 4 | **انجام کارهای مشترک برایم خسته کننده است** |  |  |
| 5 | **حتی وقتی با هم هستیم احساس بی قراری و اندوه می کنم** |  |  |
| 6 | **بیشتر وقتها نمیدانم خود را چگونه سرگرم کنم** |  |  |
| 7 | **گاهی در این ازدواج احساس بی حوصلگی و بیقراری میکنم** |  |  |
| 8 | **در حسرت کسی هستم که در کنار او احساس نزدیکی کنم** |  |  |
| 9 | **حس تنهایی بسیار آزارم میدهد** |  |  |
| 10 | **انگار ازدواجم چیزی کم دارد** |  |  |
| 11 | **کاش اطرافیانم بیشتر به من زنگ میزدند** |  |  |
| 12 | **اغلب دلم میخواهد کسی را داشتم که در کنارش باشم** |  |  |
| 13 | **احساس نمیکنم بخشی از زندگی کسی هستم** |  |  |
| 14 | **احساس نمیکنم به کسی تعلق دارم** |  |  |
| 15 | **اغلب به لحاظ عاطفی احساس انزوا میکنم** |  |  |
| 16 | **در این ازدواج احساس طرد شدگی میکنم** |  |  |
| 17 | **کسی را ندارم که به او پناه ببرم** |  |  |
| 18 | **اغلب در رابطه با همسرم احساس میکنم فراموش شده ام** |  |  |
| 19 | **هیچ کس مرا نمیشناسد** |  |  |
| 20 | **هیچ کس مرا درک نمیکند** |  |  |
| 21 | **اغلب هیچ کس را ندارم که با او حرف بزنم** |  |  |
| 22 | **اغلب نیاز شدیدی به داشتن یک هم صحبت احساس میکنم** |  |  |
| 23 | **احساس میکنم در این ازدواج کاملا کنار گذاشته شده ام** |  |  |
| 24 | **احساس جدا بودن میکنم (با همسرم)** |  |  |

**تعریف مفهومی:**

یکی از ویژگی های بارز ازدواج در جوامع، طلاق عاطفی است. گزارش شده است که آمار طلاق عاطفی در ایران حدود 30 درصد است.در طلاق عاطفی زن و شوهر باهم زندگی میکنند ولی همدیگر را در حد لازم دوست ندارند و به دلیل آبرو هراسی و یا به دلیل وجود فرزند و یا ترس از طلاق و جدایی در کنار هم زندگی میکنند و در واقع در کنار هم نفس می کشند نه زندگی (به قول دکتر هلاکویی به دلیل چهار ن باهم زندگی میکنند که عبارتند از: نادانی، ناتوانی، نیازمندی و ن چهارم نگرانی).

طلاق عاطفی نتیجه یک رابطه بیمار است که این بیمار (رابطه) درمان نشده است. رابطه مثل یک موجود زنده است که نیاز به مراقبت و محافظت دارد ولی متاسفانه این نکته مهم را اکثر مردم نمیدانند و یا آنرا دست کم میگیرند و بعد از بروز مشکل و خراب کردن پلهای پشت سرشان به فکر چاره بر می آیند که گاه نوش داروی پس از مرگ سهراب آوردی.

**تعریف عملیاتی:**

در این پژوهش منظور از نمره استاندارد طلاق عاطفی نمره­ ای است كه فرد به سوالات 24 ماده ای پرسشنامه گاتمن می­دهد .

**نمره گذاری پرسشنامه:**

نمره گذاری پرسشنامه به صورت بله، خیر است. پاسخ بله امتیاز یک و پاسخ خیر 0 می گیرد. هر چقدر میزان جواب های بله بیشتر باشد احتمال طلاق عاطفی بیشتر است.

**تحلیل ( تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه**

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره­های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما 10 پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر 10 کنید.

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه \* 1 = حد پایین نمره

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| حد پایین نمره | حد متوسط نمرات | حد بالای نمرات |
| 0 | **12** | **24** |

امتیازات خود را از 24 عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن 0 و حداکثر 24 خواهد بود.

نمره بین 0 تا 8 : احتمال جدایی در زندگی ضعیف است.

نمره بین 8 تا 16 : احتمال جدایی در زندگی متوسط است.

نمره بالاتر از 16 : احتمال جدایی در زندگی قوی است.

بعد از جمع کردن پاسخ های بله، اگر تعداد آن برابر هشت (8) و بالاتر بود زندگی زناشویی شما در معرض خطر و جدایی قرار دارد و از متخصص کمک بگیرید.

**روایی و پایایی:**

در پژوهش مامی و عسگری آلفای کرونباخ برای پایایی پرسشنامه 83% ذکر شده است. همچنین روایی محتوایی پرسشنامه توسط اساتید مطلوب گزارش شده است.

**منابع:**

کتاب موفقیت یا شکست در ازدواج، نوشته جان گاتمن . خجسته.ص.180تا182

مامی،شهرام. عسگری،میترا. نقش تمایزیافتگی خود و سبک های دلبستگی در پیش بینی طلاق عاطفی

بیات مختاری،ثریا(1392). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر کاهش طلاق عاطفی و پیامد های روان شناختی آن. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد