



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه رضامندی زناشویی – فرم بلند انریچ

پربار سازی و تقویت رابطه، ارتباط و خشنودی – پرسشنامه انریچ 115 ماده

دیوید اچ. اولسون ، دیوید جی. فورنیر ، جوئن ام. درانکمن

Enrich : Enriching and Nurturing Relationship Issues , Communicating and Happiness

این پرسشنامه شامل جملاتی درباره جنبه های مختلف زندگی شماست که ممکن است با آن موافق یا مخالف باشید . هر جمله را به دقت بخوانید و سپس میزان موافقت یا مخالفت خود را با علامت (*) مشخص کنید .

توجه داشته باشید جواب صحیح یا غلط وجود ندارد .

برای پاسخگویی به مقیاس های زیر توجه داشته باشید :

=4 خیلی زیاد =3 زیاد =2 در حد متوسط =1 کم =0 خیلی کم

-
- 1) من و همسرم کاملا یکدیگر را درک می کنیم .
 - 2) همسرم خلق و خوی مرا کاملا می شناسد و آن ها را قبول دارد .
 - 3) رابطه بسیار خوبی با همسرم دارم .
 - 4) همسرم برخی نیازهای مرا ارضا نمی کند .
 - 5) حتی یک لحظه هم از رابطه با همسرم ، متأسف نبوده ام .
 - 6) از صفات شخصیتی و عادت های همسرم راضی هستم .
 - 7) از نحوه ایفای مسؤولیت هایمان در زندگی مشترک ، بسیار راضی هستم .
 - 8) از نحوه ارتباط (یا گفت و شنود) با همسرم خشنودم و احساس می کنم همسرم مرا درک می کند .
 - 9) از نحوه تصمیم گیری درباره اختلافاتمان و حل آن ها بسیار راضی هستم .
 - 10) از وضعیت اقتصادی خانواده و شیوه تصمیم گیری های مالی ناراضی هستم .
 - 11) از نحوه گذران اوقات فراغت و بودن در کنار همسرم بسیار راضی هستم .
 - 12) از نحوه ابراز محبت و رابطه جنسی مان بسیار راضی هستم .
 - 13) از نحوه ایفای مسؤولیت هایمان به عنوان پدر و مادر ناراضی هستم .
 - 14) از رابطه مان با اقوام و آشنایان ناراضی هستم .
 - 15) احساس خیلی خوبی درباره انجام فرادض دینی و ارزش های مذهبی مان دارم .

- 16) همسرم خرده گیر یا غالبا بدبین است .
- 17) گاهی نگران خلق و خوی همسرم هستم .
- 18) گاهی که همسرم غمگین و گوشه گیر است ، نگران می شوم .
- 19) یکی از مشکلات ما ، عادت همسرم به سیگار کشیدن / ویا مشروب خوردن است .
- 20) درکارها نمی توانم روی همسرم حساب کنم .
- 21) گاهی رفتار همسرم در حضور دیگران ، مرا آشفته می کند .
- 22) گاهی همسرم بسیار یک دنده می شود .
- 23) از این که همسرم اغلب دیر به منزل می آید ، رنج می برم .
- 24) گاهی نمی دانم با تغییر حالات همسرم چه کنم .
- 25) گاهی فکر می کنم همسرم بسیار زور گو است .
- 26) در ابراز هرگونه احساس واقعی خود برای همسرم خیلی راحتم .
- 27) هنگامی که مشکل داریم ، غالبا همسرم در جواب سکوت اختیار می کند .
- 28) گاهی همسرم با اظهار نظرهای خود مرا تحقیر می کند .
- 29) گاهی می ترسم خواسته های خود را با همسرم مطرح کنم .
- 30) آرزو دارم همسرم احساساتش را بیشتر با من در میان بگذارد .
- 31) گاهی باور کردن تمام حرف های همسرم برایم دشوار است .
- 32) احساسم را به همسرم نمی گویم ، چون قاعدتا خودش می دانم .
- 33) از نحوه گفتگو ، میان خودمان بسیار راضی هستم .
- 34) هیچ وقت احساسات بدی را که نسبت به همسرم دارم به او نمی گویم چون می ترسم عصبانی شود .
- 35) همسرم همیشه شنونده خوبی است .
- 36) معمولا برای تمام کردن بحث و جدل ، من خیلی زود کوتاه می آیم .
- 37) نظر من و همسرم درباره راه حل اختلافاتمان خیلی تفاوت دارد .
- 38) هنگام بحث درباره مشکلات ، احساس می کنم همسرم مرا درک می کند .
- 39) هنگامی که مشکل داریم ، می توانم آن چه را که موجب رنجش شده است را به همسرم بگویم .
- 40) گاهی بر سر مسائل بی اهمیت یک بحث و جدل جدی داریم .
- 41) حاضرم برای اجتناب از درگیری با همسرم ، هرکاری بکنم .
- 42) گاهی احساس می کنم جر و بحث من و همسرم بی پایان است و راه حلی ندارد .

- 43) وقتی اختلاف نظر داریم ، احساساتمان را با هم در میان می گذاریم و تصمیم می گیریم که آن را چگونه حل کنیم .
- 44) اغلب احساس می کنم که همسرم ، اختلافاتمان را جدی نمی گیرد .
- 45) بحث های ما غالباً با این احساس به پایان می رسد که من باعث ایجاد تمام مشکلات بوده ام .
- 46) گاهی آرزو می کنم همسرم در پول خرج کردن بیشتر دقت می کرد .
- 47) در مورد نحوه خرج کردن پولمان ، همیشه توافق داریم .
- 48) در حل و فصل امور مالی ، مشکل داریم .
- 49) از تصمیماتی که در مورد میزان پس انداز می گیریم ، راضی هستم .
- 50) من و همسرم از قرضهائیمان با خبریم و در این مورد مشکلی نداریم .
- 51) برای این که مخارج خانه دچار بی برنامهگی نشود ، آن ها را یادداشت می کنیم .
- 52) من و همسرم درباره پول خرج کردن یکدیگر توافق نداریم .
- 53) من و همسرم در مورد خریدهای ضروری توافق نداریم .
- 54) یکی از ناراحتی های من این است که بدون اجازه همسرم نمی توانم پولی خرج کنم .
- 55) در مورد این که کدام یک از ما مسؤول پول خرج کردن باشد ، اختلاف داریم .
- 56) من و همسرم در مورد برقراری ارتباط و آمد و رفت با دیگران توافق داریم .
- 57) همسرم برای تجدید قوا و سرگرمی با من وقت و انرژی کافی دارد .
- 58) برای یک شب تنها نبودن ، حاضرم هرکاری بکنم .
- 59) از این که همسرم ، علایق یا سرگرمی کافی ندارد ، نگرانم .
- 60) از مشارکت در میهمانی ها و رفت و آمد به همراه همسرم ، احساس راحتی می کنم .
- 61) از مکان و نحوه گذران تعطیلات با خانواده ام ، همیشه راضی هستم .
- 62) در سفرها و تعطیلات به من خوش می گذرد .
- 63) از این که من و همسرم در اوقات فراغت مان به قدر کافی باهم نیستیم ، ناراحتم .
- 64) به ندرت بدون همسرم ، به من خوش می گذرد .
- 65) با همسرم درباره سرگرمی های مشترک یا جداگانه توافق داریم .
- 66) از میزان محبتی که همسرم به من دارد ، کاملاً راضی هستم .
- 67) ما سعی می کنیم رابطه جنسی خود را ، جالب و لذت بخش نگه داریم .
- 68) می ترسم از لحاظ جنسی برای همسرم جالب نباشم .

- 69) گفتگو با همسر در مورد مسائل جنسی برایم آسان و راحت است .
- 70) گاهی نگرانم که مبادا همسر دربارۀ ارتباط جنسی خارج از رابطۀ زناشویی فکر کند .
- 71) رابطۀ جنسی ما ، برایم آرضا کننده و رضایت بخش است .
- 72) از نشان دادن محبت به همسرم آکراه دارم ، چون غالباً به عنوان تمایل به رابطۀ جنسی، سوءتعبیر می شود .
- 73) گاهی از این که علاقۀ جنسی همسرمانند من نیست، نگران هستم .
- 74) از تصمیماتی که دربارۀ تنظیم خانوادۀ یا تعداد فرزندان می گیریم ، راضی هستم .
- 75) گاهی رابطۀ جنسی من و همسر رضایت بخش نیست .
- 76) در خانوادۀ ما ، پدر به قدر کافی وقت صرف فرزندان می کند .
- 77) از نحوه مشارکت در مسؤولیت های مربوط به بزرگ کردن فرزندانمان راضی هستم .
- 78) در مورد نحوه ادب کردن فرزندانمان با هم توافق داریم .
- 79) بچه هایمان یکی از منابع عمدۀ مشکلات ، در رابطۀ ما هستند .
- 80) در مورد تعداد مطلوب فرزندان توافق داریم .
- 81) ظاهراً همسر به بچه ها بیش از رابطۀ زناشویی اهمیت می دهد ، و این مرا ناراحت می کند .
- 82) داشتن فرزند، من و همسر را به هم نزدیک تر کرده است .
- 83) من و همسر در مورد تربیت مذهبی فرزندانمان ، توافق داریم .
- 84) بچه ها مانع از آن هستند که من و همسر باهم درد دل کنیم .
- 85) یکی از مشکلات ما ، توافق بر سر این است که چقدر باید برای بچه ها مایه بگذاریم .
- 86) بعضی از دوستان یا اقوام کارهایی می کنند که باعث تیرگی رابطۀ زناشویی ما می شود .
- 87) مدت زمانی که با اقوام و دوستانمان صرف می کنیم ، کافی است .
- 88) فکر می کنم همسر بیش از حد با خانوادۀ خود رابطۀ دارد و یا این که بیش از حد تحت تاثیر آن هاست .
- 89) از صرف وقت با بعضی خویشاوندان یا اقوام همسر ، لذت نمی برم .
- 90) همسر تمام دوستان مرا دوست دارد .
- 91) گاهی همسر ، بیش از اندازه وقتش را با دوستانش می گذراند .
- 92) احساس می کنم والدین ما ، بیش از حد از ما انتظار توجه یا کمک دارند .
- 93) احساس می کنم که والدین ما مشکلاتی را که در زندگی مشترک ما ایجاد می کنند .

- 94) من واقعا از گذراندن اوقات با تمام دوستان همسرم ، لذت می برم .
- 95) از این که همسرم اوقاتی را با دوستان جنس مخالف صرف کند ، آزرده می شوم .
- 96) به عقیده من ، جای زن قطعا در خانه است .
- 97) اگر زن و مرد هر دو شاغل باشند شوهر باید به اندازه زن کارهای خانه را انجام دهد .
- 98) در خانواده ما ، زن نباید خارج از منزل کار کند مگر ضرورت مالی ایجاب کند .
- 99) در زندگی مشترک ما ، زن باید میل بیشتری به دنباله روی از خواسته های شوهر داشته باشد .
- 100) حتی اگر زن خارج از خانه کار می کند ، بازهم باید مسؤول اداره خانه باشد .
- 101) در زندگی ما ، شوهر رهبر خانواده است .
- 102) به نظر ما ، شغل شوهر همیشه مهمتر از شغل زن است .
- 103) اگر بچه های کوچک در خانواده باشند، زن نباید بیرون از خانه کار کند .
- 104) در خانواده ما ، شوهر باید اکثر تصمیمات مهم را بگیرد .
- 105) زن باید در مورد تصمیمات مهم ، قضاوت های شوهر را پذیرفته و به آن ها اعتماد داشته باشد .
- 106) داشتن ایمان کامل به بعضی از تعالیم مذهبی برای من دشوار است .
- 107) معتقدم که همسرم باید در مسائل مذهبی مثل من فکر کند .
- 108) در میان گذاشتن ارزش های مذهبی ، به رابطه ما کمک می کند .
- 109) بش مهمی از توجه و ادای وظایف من نسبت به همسرم ، به خاطر اعتقادات مذهبی است .
- 110) من و همسرم در مورد نحوه عمل به اعتقادات مذهبی مان اختلاف داریم .
- 111) عبادت کردن همراه همسرم ، برای من مهم است .
- 112) شرکت در فعالیت های مشترک مذهبی ، بخشی از برنامه زندگی ماست .
- 113) احساس می کنم با دوست داشتن همسرم ، بهتر می توانم عشق به خدا را درک کنم .
- 114) من و همسرم در مورد بعضی تعالیم مذهبی اختلاف داریم .
- 115) من و همسرم به خاطر عقاید مذهبی مان ، احساس نزدیکی بیشتری می کنیم .
- ثنایی ، باقر و همکاران . مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج . انتشارات بعثت 1387

کاربر گرامی:

این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، امتیازبندی، تفسیر و روایی- پایایی دارید به [سایت مادسیج](#) مراجعه نمایید.

ورود به [سایت مادسیج](#)