

پرسشنامه رضایت زناشویی

(فرم ۴۷ سوالی)

این پرسشنامه شامل جملاتی درباره جنبه های مختلف زندگی شماست که ممکن است با آن موافق یا مخالف باشید. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس میزان موافقت یا مخالفت خود را با علامت ضربدر مشخص کنید. توجه داشته باشید جواب صحیح یا غلط وجود ندارد. سعی نمایید حتی الامکان از پاسخ به مورد نه موافق و نه مخالف خودداری کنید. فقط وقتی این مورد را علامت بزنید که در موافق یا مخالف بودن خود نسبت به یک جمله کاملاً شک و تردید داشته باشید.

عبارات	کاملاً موافق	موافق	نه موافق و نه مخالف	مخالف	کاملاً مخالف
۱- من و همسرم یکدیگر را کاملاً درک می کنیم.					
۲- همسرم خلق و خوی مرا کاملاً درک می کند و با آن سازگاری دارد.					
۳- هرگز حتی برای یک لحظه از رابطه با همسرم تاسف نخورده ام.					
۴- از ویژگیهای شخصیتی و عادات شخصی همسرم راضی نیستم.					
۵- از اینکه در زندگی مشترکمان مسئولیتهای خود را خوب ایفا می کنیم، خوشحالم.					
۶- روابطم با همسرم رضایت بخش نیست و احساس می کنم وی مرا درک نمی کند.					
۷- از نحوه تصمیم گیریها در مورد چگونگی حل و فصل اختلافات بسیار خشنود هستم.					
۸- از وضعیت اقتصادی خانواده و نیز شیوه تصمیم گیریهای مربوط به آن راضی نیستم.					
۹- از نحوه برنامه ریزی برای اوقات فراغت و نیز صرف اوقات در کنار همسرم بسیار خشنود هستم.					
۱۰- از نحوه ابراز عشق و احساسات و نیز رابطه جنسی با					

کاملا مخالف	مخالف	نه موافق و نه مخالف	موافق	کاملا موافق	عبارات
					همسر بسیار خوشنود هستم.
					۱۱- از نحوه ایفای نقش و مسئولیت خود و همسر به عنوان والدین راضی نیستم.
					۱۲- گاهی اوقات همسر قابل اطمینان نیست و همیشه خط مشی خود را دنبال می کند.
					۱۳- همسر گاهی اوقات حرفهایی میزند که باعث تحقیر می شود.
					۱۴- هنگام در میان گذاشتن مشکلات با همسر معمولا فکر می کنم که او مرا درک نمی کند.
					۱۵- در تصمیم گیریهای مالی مشکل داریم.
					۱۶- از اینکه نمی توانم بدون اجازه همسر پول خرج کنم باعث آزارم می شود.
					۱۷- تا زمانی که همسر در کنارم نباشد به من خوش نمی گذرد.
					۱۸- از اینکه همسر نزدیکی را به صورت غیر منصفانه قبول یا رد کند ناراحت می شود.
					۱۹- اختلاف نظر راجع به اینکه تا چه اندازه باید به فرزندمان برسیم برای ما به صورت مشکلی درآمده است.
					۲۰- من احساس می کنم والدینمان مشکلاتی را در زندگی زناشویی ما به وجود می آورند.
					۲۱- من و همسر در اینکه چگونه به اعتقادات مذهبی مان عمل کنیم اختلاف نظر داریم.
					۲۲- گاهی اوقات همسر خیلی کله شق است.
					۲۳- گاهی اوقات می ترسم نیاز خود را از همسر در خواست کنم.
					۲۴- گاهی اوقات درباره مسائل جزئی جروبحثهای جدی داریم.

کاملا مخالف	مخالف	نه موافق و نه مخالف	موافق	کاملا موافق	عبارات
					۲۵- از نحوه تصمیم گیری راجب به میزان پس اندازمان بسیار راضی هستیم.
					۲۶- به نظر می رسد من و همسر من به مهمانیها و فعالیتهای اجتماعی یکسانی علاقمند باشیم.
					۲۷- از میزان عشق و محبت (پیش از نزدیکی) از سوی همسر من راضی هستیم.
					۲۸- من و همسر من در چگونگی کنترل رفتار فرزندانمان توافق داریم.
					۲۹- ما بقدر کافی با اقوام و دوستانمان وقت صرف می کنیم.
					۳۰- من معتقدم که در زندگی زناشوئیمان دچار اختلاف عقیدتی هستیم.
					۳۱- دیرآمدن همسر من به منزل مرا آزار می دهد.
					۳۲- ای کاش همسر من بیشتر مایل بود مرا شریک احساساتش کند.
					۳۳- برای اجتناب از درگیری همسر من دست به هر کاری می زنم.
					۳۴- من و همسر من هر دو از بدیهای اصلی مطلعیم در نتیجه آنها برای ما مشکل جدی بشمار نمی آید.
					۳۵- تصور نمی کنم همسر من برای تفریح و گذرانیدن اوقات فراغت همراه من فرصت یا توان کافی داشته باشد.
					۳۶- ما به دنبال یافتن راههایی هستیم تا از طریق آن بتوانیم روابط جنسیمان را جالبتر و لذت بخش تر سازیم.
					۳۷- به نظر می رسد که بچه ها علت اصلی ایجاد مشکلات در روابط ما هستند.
					۳۸- از اینکه وقتی را با بعضی از بستگان همسر من صرف کنیم، لذت نمی برم.

کاملاً مخالف	مخالف	نه موافق و نه مخالف	موافق	کاملاً موافق	عبارات
					۳۹- من و همسر من درباره بعضی از آموخته های مذهبی من توافق نداریم.
					۴۰- گاهی اوقات همسر من خیلی مستبد است.
					۴۱- گاهی اوقات باور کردن تمام حرفهای همسر من برای من مشکل است.
					۴۲- گاهی اوقات فکر می کنم کشمکش های بین من و همسر من همچنان ادامه دارد و پایان نخواهد یافت.
					۴۳- از اینکه همسر من علائق و سرگرمیهای شخصی کافی ندارد نگران هستم.
					۴۴- هنگام صحبت راجع به مسائل جنسی با همسر من کاملاً احساس راحتی نمیکنم.
					۴۵- از زمانیکه صاحب فرزند شده ایم به عنوان یک زوج برای با هم بودن بندرت فرصت کافی داریم .
					۴۶- همسر من زیادی وقتش را با دوستان و اقوامش می گذراند.
					۴۷- من و همسر من به خاطر اعتقادات مذهبی مان احساس محدودیت می کنیم.

پرسشنامه رضایت زناشویی

(فرم ۱۱۵ سوالی)

در خانواده ها مشکلاتی پیش می آید که به تربیت فرزندان، حل اختلافات، برقراری ارتباط صحیح و ... لطمه می زند. برای آشنایی با این مشکلات پرسشنامه زیر تهیه شده است. جواب رک و صریح شما به روشن شدن این مشکلات بسیار کمک خواهد کرد. لازم به ذکر است که هدف به هیچوجه کنجکاوی و یا دخالت در زندگی و امور شخصی شما پاسخگر ارجمند نیست. لذا تقاضا می شود با امنیت خاطر و کمال دقت و صداقت به سوالات این پرسشنامه پاسخ دهید. دقت کنید که برای هر جمله ۵ پاسخ احتمالی در نظر گرفته شده است. شما باید فقط یکی از آنها را انتخاب کرده و در پاسخنامه با علامت × مشخص نمایید. ضمناً هیچ سوالی را بدون جواب نگذارید. از اینکه با جواب دادن به این پرسشنامه ما را یاری می دهید سپاسگزاریم.

کاملاً مخالف	مخالف	نه موافق و نه مخالف	موافق	کاملاً موافق	عبارات
					۱- من و همسرم کاملاً یکدیگر را درک می کنیم.
					۲- همسرم خلق و خوی مرا کاملاً می شناسد و آنها را قبول دارد.
					۳- رابطه بسیار خوبی با همسرم دارم.
					۴- همسرم برخی نیازهای مرا ارضاء نمی کند.
					۵- حتی یک لحظه هم از رابطه با همسرم متأسف نبوده ام.
					۶- از صفات شخصیتی و عاداتهای شخصی همسرم راضی هستم.
					۷- از نحوه ایفای مسئولیتهايمان در زندگی مشترک بسیار راضی هستم.
					۸- از نحوه ارتباطمان خشنود هستم و احساس می کنم همسرم مرا درک می کند.
					۹- از نحوه تصمیم گیری در باره اختلافان و حل و فصل آنها بسیار راضی هستم.
					۱۰- از وضعیت اقتصادی خانواده و شیوه تصمیم گیری های مالی ناراضی هستم.
					۱۱- از نحوه گذراندن اوقات فراغت و بودن در کنار همسرم بسیار راضی هستم.
					۱۲- از نحوه ابراز محبت و رابطه جنسی مان بسیار راضی هستم.

کاملا مخالف	مخالف	نه موافق و نه مخالف	موافق	کاملا موافق	عبارات
					۱۳- از نحوه ایفای مسئولیتهايمان به عنوان پدر و مادر راضی هستم.
					۱۴- هنگام در میان گذاشتن مشکلات با همسر معمولاً فکر می کنم که او مرا درک نمی کند.
					۱۵- احساس خیلی خوبی در باره نحوه انجام فرایض دینی و ارزشهای مذهبی مان دارم.
					۱۶- همسرم خرده گیر یا غالباً بدبین است.
					۱۷- گاهی نگران خلق خوی همسرم هستم.
					۱۸- گاهی که همسرم غمگین و گوشه گیر است، نگران می شوم.
					۱۹- یکی از مشکلات ما عادات همسرم به سیگار کشیدن و یا مشروب خوردن است.
					۲۰- در کارها نمی توانم روی همسرم حساب کنم.
					۲۱- گاهی رفتار همسرم در حضور دیگران مرا آشفته می کند.
					۲۲- گاهی همسرم بسیار یک دنده می شود.
					۲۳- از این که همسرم اغلب دیربه منزل می آید رنج می برم.
					۲۴- گاهی نمی دانم با تغییر حالات همسرم چه بکنم.
					۲۵- گاهی فکر می کنم همسرم بسیار زور گو است.
					۲۶- در ابراز احساسات واقعی خود به همسرم خیلی راحتم.
					۲۷- هنگامی که مشکلی داریم غالباً همسرم در جواب سکوت اختیار می کند.
					۲۸- گاهی همسرم با اظهار نظر های خود مرا تحقیر می کند.
					۲۹- گاهی می ترسم خواسته های خود را با همسرم در میان بگذارد.
					۳۰- آرزو دارم که همسرم احساساتش را بیشتر با من در میان بگذارد.
					۳۱- گاهی باور کردن تمام حرفهای همسرم برایم دشوار است.
					۳۲- احساسم را به همسرم نمی گویم چون قاعدتاً خودش می داند.
					۳۳- از نحوه گفتگو میان خودمان بسیار راضی هستم..
					۳۴- هیچوقت احساسات بدی را که نسبت به همسرم دارم به او نمی گویم چون می ترسم عصبانی شود.
					۳۵- همسرم همیشه شنونده خوبی است.

کاملا مخالف	مخالف	نه موافق و نه مخالف	موافق	کاملا موافق	عبارات
					۳۶- معمولاً برای تمام کردن بحث و جدل من خیلی زود کوتاه می آیم.
					۳۷- نظر من و همسرم درباره راه حل اختلافاتمان خیلی تفاوت دارد.
					۳۸- هنگام بحث درباره مشکلات احساس می کنم همسرم مرا درک می کند.
					۳۹- هنگامی که مشکلی داریم می توانم آنچه را که موجب رنجش شده است به همسرم بگویم.
					۴۰- گاهی بحث و جدل جدی بر سر مسائل بی اهمیت داریم.
					۴۱- حاضرم برای اجتناب از درگیری با همسرم هر کاری بکنم.
					۴۲- گاهی احساس می کنم جرو بحث من و همسرم بی پایان است و راه حلی ندارد.
					۴۳- وقتی که اختلاف نظر داریم احساساتمان را صریحاً با هم در میان می گذاریم و تصمیم می گیریم که آن را چگونه حل کنیم.
					۴۴- اغلب احساس می کنم که همسرم اختلافاتمان را جدی نمی گیرد.
					۴۵- بحثهای ما غالباً با این احساس به پایان می رسد که من باعث ایجاد همه مشکلات بوده ام.
					۴۶- گاهی آرزو می کنم که همسرم در خرج کردن پول بیشتر دقت می کرد.
					۴۷- در مورد نحوه خرج کردن پولمان همیشه توافق داریم.

کاملا مخالف	مخالف	نه موافق و نه مخالف	موافق	کاملا موافق	عبارات
					48- در حل و فصل امور مالی مشکل داریم.
					49- از تصمیماتی که در مورد میزان پس انداز می گیریم راضی هستیم.
					50- من و همسر از قرضهایمان با خبریم و در این مورد مشکلی نداریم.
					51- برای این که مخارج خانه دچار بی برنامهگی نشود آنها را یادداشت می کنیم.
					52- من و همسر در باره پول خرج کردن یکدیگر توافق نداریم.
					53- من و همسر در مورد خریدهای ضروری توافق نداریم.
					54- یکی از ناراحتیهای من این است که بدون اجازه همسر نمی توانم پولی خرج کنم.
					55- ما در مورد این که کدامان مسئول خرج کردن پول باشد اختلاف داریم.
					56- من و همسر در مورد برقراری ارتباط و آمد و رفت با دیگران توافق داریم.
					57- همسر وقت و انرژی کافی برای سرگرمی و تجدید قوا با من را دارد.
					58- برای یک شب تنها نبودن حاضرم هر کاری بکنم.
					59- از این که همسرم علایق یا سرگرمی های کافی ندارد نگرانم.
					60- از مشارکت در میهمانیها و رفت و آمد ها با همسر احساس راحتی می کنم.
					61- در مورد مکان و نحوه گذراندن تعطیلات با خانواده ام همیشه راضی هستم.
					62- در سفرها و تعطیلاتمان به من خوش می گذرد.
					63- از این که من و همسر در اوقات فراغتمان به قدر کافی با هم نیستیم ناراحتیم.
					64- به ندرت بدون همسر به من خوش می گذرد.
					65- درباره سرگرمیهای مشترک یا جداگانه با همسر توافق داریم.
					66- از میزان محبتی که همسر به من دارد کاملاً راضی هستم.

کاملاً مخالف	مخالف	نه موافق و نه مخالف	موافق	کاملاً موافق	عبارات
					۶۷- ما سعی می کنیم رابطه جنسی خود را جالب و لذت بخش نگهداریم.
					۶۸- می ترسم از لحاظ جنسی برای همسرم جالب نباشم.
					۶۹- گفتگو با همسرم در مورد مسائل جنسی برایم آسان و راحت است.
					۷۰- گاهی نگرانم که مبدا همسرم در باره ارتباط جنسی خارج از رابطه زناشویی فکر کند.
					۷۱- رابطه جنسی ما برایم ارضاء کننده و رضایت بخش است.
					۷۲- از نشان دادن محبت به همسرم اکراه دارم چون غالباً به عنوان تمایل به رابطه جنسی سوء تعبیر می شود.
					۷۳- گاهی از این علاقه جنسی همسرم مانند من نیست نگران هستم.
					۷۴- از تصمیماتی که درباره تنظیم خانواده یا تعداد فرزندان می گیریم راضی هستیم.
					۷۵- گاهی رابطه جنسی من و همسرم رضایت بخش نیست.
					۷۶- در خانواده ما پدر به قدر کافی وقت صرف فرزندان می کند.
					۷۷- از نحوه مشارکت در مسئولیهای مربوط به بزرگ کردن فرزندانمان راضی هستیم.
					۷۸- در مورد نحوه ادب کردن فرزندانمان با هم توافق داریم.
					۷۹- بچه هایمان یکی از منابع عمده مشکلات در رابطه ما هستند.
					۸۰- در مورد تعداد مطلوب فرزندان توافق داریم.
					۸۱- ظاهراً همسرم به بچه ها بیش از رابطه زناشویی اهمیت می دهد و این مرا ناراحت می کند.
					۸۲- داشتن فرزند من و همسرم را به هم نزدیک تر کرده است.
					۸۳- من و همسرم در مورد تربیت فرزندانمان توافق داریم.
					۸۴- بچه ها مانع از آن هستند که من و همسرم با هم دردل کنیم.
					۸۵- یکی از مشکلات ما توافق بر سر این است که چقدر باید برای بچه ها مایه بگذاریم.
					۸۶- بعضی از دوستان یا اقوام کارهایی می کند که باعث تیرگی رابطه زناشویی ما می شود.

کاملا مخالف	مخالف	نه موافق و نه مخالف	موافق	کاملا موافق	عبارات
					۸۷-مدت زمانی که با اقوام و دوستانمان صرف می کنیم کافی است.
					۸۸-فکر می کنم همسرم بیش از حد با خانواده خود رابطه دارد و یا این که بیش از حد تحت تاثیر آنهاست.
					۸۹-از صرف وقت با بعضی از خویشاوندان یا اقوام همسرم لذت نمی برم.
					۹۰-همسرم تمام دوستان مرا دوست دارد.
					۹۱-گاهی همسرم بیش از اندازه وقتش را با دوستانش می گذراند.
					۹۲-احساس می کنم والدین ما بیش از حد از ما انتظار توجه یا کمک دارند.
					۹۳-احساس می کنم والدین ما مشکلاتی را در زندگی مشترک ما ایجاد می کند.
					۹۴-من واقعا از گذراندن اوقات با تمام دوستان همسرم لذت می برم.
					۹۵-از این که همسرم اوقاتی را با دوستان جنس مخالف صرف کند آزرده می شوم.
					۹۶-به عقیده من جای زن قطعا در خانه است.
					۹۷-اگر زن و مرد هر دو شاعلم باشند شوهر باید به اندازه زن کارهای خانه را انجام دهد.
					۹۸-در خانواده ما زن نباید خارج از منزل کار کند مگر ضرورت مالی ایجاب کند.
					۹۹-در زندگی مشترک ما زن باید میل بیشتری به دنباله روی از خواسته های شوهر داشته باشد.
					۱۰۰-حتی اگر زن خارج از خانه کار می کند باز هم باید مسئول اداره خانه باشد.
					۱۰۱-در زندگی ما شوهر رهبر خانواده است.
					۱۰۲-به نظر ما شغل شوهر همیشه مهمتر از شغل زن است.
					۱۰۳-اگر بچه ها ی کوچک در خانواده باشند زن نباید بیرون از خانه کار کند.
					۱۰۴-در خانواده ما اکثر تصمیمات مهم را باید شوهر بگیرد.

کاملا مخالف	مخالف	نه موافق و نه مخالف	موافق	کاملا موافق	عبارات
					۱۰۵- زن باید در مورد تصمیمات مهم قضاوت‌های شوهر را پذیرفته و به آنها اعتماد داشته باشد.
					۱۰۶- داشتن ایمان کامل به بعضی از تعالیم مذهبی برای من دشوار است.
					۱۰۷- معتقدم که همسر من باید در مسائل مذهبی مثل من فکر کند.
					۱۰۸- در میان گذاشتن ارزشهای مذهبی به رابطه ما کمک می کند.
					۱۰۹- بخش مهمی از توجه و ادای وظایف من نسبت به همسر من به خاطر اعتقادات مذهبی است.
					۱۱۰- من و همسر من در مورد نحوه عمل به اعتقادات مذهبی مان اختلاف داریم.
					۱۱۱- عبادت کردن همراه همسر برای من مهم است.
					۱۱۲- شرکت در فعالیتهای مشترک مذهبی بخشی از برنامه زندگی ماست.
					۱۱۳- احساس می کنم با دوست داشتن همسر بهتر می توانم عشق به خدا را درک کنم.
					۱۱۴- من و همسر من در مورد بعضی از تعالیم مذهبی ام اختلاف داریم.
					۱۱۵- من و همسر من به خاطر عقاید مذهبی مان احساس نزدیکی بیشتری می کنیم.