



رضامند زناشویی

خواهشمندیم پرسش‌های زیر را که در مورد احساسات و برداشت شما در ارتباط با همسر و زندگی مشترک‌تان می‌باشد به دقت بخوانید سپس از چهار گزینه‌ای که در پاسخنامه آمده است گزینه‌های (۱-۲-۳-۴) را که با آن موافق‌ترید علامت بزنید. بدیهی است که کلیه اطلاعات این پرسشنامه کاملاً محرمانه می‌باشد از این رو نیازی به نوشتن نام و نام خانوادگی نیست.

- ۱- من و همسر در کنار هم احساس آرامش می‌کنیم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۲- همسرم علاقه خود را نسبت به من در رفتار و گفتارش نشان می‌دهد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۳- همسرم توقعات بی‌موردی از من دارد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۴- احساس می‌کنم اگر همسرم ویژگی‌های جسمی بهتری می‌داشت «رضایت بهتری می‌داشتم».
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۵- همسرم در زندگی زحمات زیادی کشیده او فرد فداکاری است.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۶- همسرم بیش از حد اعمال مرا مورد بازجویی قرار می‌دهد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۷- وقتی می‌فهمم همسرم نسبت به چیزی حساس است سعی می‌کنم آن را رعایت کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۸- وقتی به همسرم و زندگی مشترکمان فکر می‌کنم از صمیم قلب خدا را شکر می‌کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۹- برایم مشکل است احساساتم را با همسرم در میان بگذارم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۱۰- همسرم درباره خواسته‌ها و راهنمایی‌های من منطقی است و به آنها توجه نشان می‌دهد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۱۱- احساس می‌کنم چون رضایت جنسی خوبی عاید نمی‌شود روزهای کسل‌کننده‌ای را پشت سر می‌گذارم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۱۲- دوست دارم همیشه به پاس زحمات زندگی راحتی را برایش فراهم کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۱۳- همسرم نسبت به من اعتمادی ندارد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم



- ۱۴- برای رضایت هر چه بیشتر همسرم کارهایی را انجام می‌دهم که او را خشنود می‌کند.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۱۵- در زندگی ما تفریح و اوقات فراغت غیر از آن چیزی است که من انتظار دارم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۱۶- وقتی می‌خواهم ناراحتی‌ام را به کسی بگویم ترجیح می‌دهم آن را به دیگران (مثلاً دوستم، مادرم) بگویم تا به همسرم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۱۷- براحتی می‌توانیم اختلاف نظرهای یکدیگر را تحمل کرده و در مورد آنها صحبت کنیم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۱۸- احساس می‌کنم روابط خصوصی‌مان به سردی گراییده و چندان توجهی به من ندارد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۱۹- وقتی کاری برایم انجام می‌دهد به نحوی از او تشکر می‌کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۲۰- فکری وفایی همسرم آزارم می‌دهد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۲۱- سعی می‌کنم تا عیوب همسرم را بپوشانم و در جهت اصلاح آنها کمکش کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۲۲- دغدغه‌ها و ناراحتی‌های من از زندگی مشترکم سرچشمه می‌گیرد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۲۳- طعنه زدن و عیب‌جویی بیشتر از واقع‌بینی و تحسین در روابط ما دیده می‌شود.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۲۴- درباره این که چیزهایی باعث خوشحالی او می‌شود چیز زیادی نمی‌دانم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۲۵- شرم و حیای زخم در رابطه جنسی آزارم می‌دهد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۲۶- اگر گاه گاهی از او کار ناراحت‌کننده‌ای سرزنند به خوبی‌هایش می‌بخشم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۲۷- اگر زمان به عقب برمی‌گشت در انتخاب همسر دقت بیشتری می‌کردم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۲۸- وقتی از دست همسرم عصبانی می‌شوم بهترین کار را این می‌دانم که برای مدتی با او قهر کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۲۹- در زندگی مشترک احساس ایمنی و اطمینان خاطر می‌کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم



- ۳۰- آزادانه و بدون پرده‌پوشی با همسر دربار موضوعاتی حرف می‌زنم که آنها را با دیگران مطرح نمی‌کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۳۱- ممکن است همسر فرد خوبی باشد اما ما دو نفر به درد هم نمی‌خوریم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۳۲- همسر جز مواقع روابط جنسی کمتر به من دست می‌زند.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۳۳- احساس می‌کنم کارهایی که انجام می‌دهد وظیفه اوست و کار زیادی انجام نمی‌دهد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۳۴- برداشت من قبل از ازدواج و زندگی کنار همسر همان تصویر مثبتی است که قبل از ازدواج داشتم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۳۵- احساس می‌کنم در حل مسائل خانوادگی مان کسی از خودمان مؤثرتر نیست.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۳۶- وقتی با او در میان جمع هستیم از رفتار و گفتارش احساس افتخار می‌کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۳۷- زمانی که همسر از من دل‌گیر می‌شود دوست دارم هر چه زودتر ناراحتی‌اش را برطرف کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۳۸- اگر در مسائل اعتقادی و شرعی اشتراک بیشتری می‌داشتم رضایت بیشتری نصیبان می‌شد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۳۹- روابط جنسی ما نسبت به روزهای اول ازدواجمان کم رنگ شده است.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۴۰- اگر کسی در مورد مهارت‌ها، هنرها، خصوصیات اخلاقی همسر سؤال کند با اشتیاق زیاد از آنها صحبت می‌کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۴۱- در زندگی زناشویی معتقدم (گربه را باید دم حجله کشت).
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۴۲- احساس می‌کنم برای رسیدن به رضامندی بیشتر باید رفتارهای خود را تغییر دهم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۴۳- احساس می‌کنم که همسر به وظایف خود به عنوان یک همسر چندان بهایی نمی‌دهد.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۴۴- وقتی از همسر دور هستم احساس دلتنگی می‌کنم.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم
- ۴۵- احساس می‌کنم در زندگی هدف و راه مشترکی نداریم هر کدام رضایتمان در کسب چیزهای متفاوت است.
- ۱- مخالفم ۲- کمی موافقم ۳- تا حدود زیادی موافقم ۴- کاملاً موافقم



- ۴۶- از شوخی‌های بدنی همسر لذت می‌برم.
۱- مخالفم
۲- کمی موافقم
۳- تا حدود زیادی موافقم
۴- کاملاً موافقم
- ۴۷- سعی کرده‌ام با تمام مشکلات همسر کنار بیایم و از کمترین شرایط مطلوب بهترین استفاده را ببرم.
۱- مخالفم
۲- کمی موافقم
۳- تا حدود زیادی موافقم
۴- کاملاً موافقم
- ۴۸- اگر رفتار اشتباهی از من سریزند تمام اشتباهات گذشته را یادآوری می‌کند.
۱- مخالفم
۲- کمی موافقم
۳- تا حدود زیادی موافقم
۴- کاملاً موافقم
- ۴۹- به خاطر مسایل جزئی احترام مرا در حضور دیگران نادیده می‌گیرد.
۱- مخالفم
۲- کمی موافقم
۳- تا حدود زیادی موافقم
۴- کاملاً موافقم

www.mhmm.net



این پرسشنامه دارای ۴۹ سؤال می‌باشد که به شکل چهار گزینه‌ای تهیه شده است این پرسشنامه شامل ۴ مقیاس فرعی می‌باشد که مقوله‌هایی چون جاذبه، تفاهم، نگرش و سرمایه‌گذاری را می‌سنجند.

www.mhri.net