**پرسشنامه رضایت زناشویی - فرم بلند انریچ**

**روش نمره گذاری و تفسیر**

پرسشنامه انریچ (فرم بلند) یک ابزار 115 سوالی است که برای ارزیابی زمینه های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه های قوت و پرباری رابطه زناشویی بکار می رود. همچنین از این پرسشنامه برای تشخیص زوجهایی استفاده می شود که نیاز به مشاوره و تقویت رابطه خود دارند.

12 مقیاس این پرسشنامه به شرح زیر توصیف شده اند:

|  |  |
| --- | --- |
| ابعاد | شماره سوالات |
| تحریف آرمانی | سوالهای 1 تا 5 |
| رضایت زناشویی | سوالات 6 تا 15 |
| مسائل شخصیتی | سوالات 16 تا 25 |
| ارتباط  | سوالات 46 تا 55 |
| حل تعارض | سوالات 36 تا 45 |
| مدیریت مالی | سوالهای 46 تا 55 |
| فعالیت های مربوط به اوقات فرغات | سوالهای 56 تا 65 |
| روابط جنسی | سوالهای 66 تا 75 |
| فرزندان و فرزندپروری | سوالهای 76 تا 85 |
| خانواده و دوستان | سوالهای 86 تا 95 |
| نقشهای مساوات طلبی | سوالهای 96 تا 105 |
| جهت گیری مذهبی | سوالهای 106 تا 115 |

در این پرسشنامه برای هر یک از سوالهای این پرسشنامه 5 گزینه منظور شده است. گزینه سوالها عبارتند از خیلی زیاد، زیاد، در حد متوسط، کم و خیلی کم، بجز سوالهای 96 تا 105 که برای انها گزینه های همیشه، اغلب اوقات، نمی دانم، خیلی کم و هیچوقت اختیار شده است. نمره گذاری سوالها به صورت 4، 3، 2، 1 و 0 است. لذا، حداکثر نمره آزمودنی در این پرسشنامه برابر با 460 است. نمره بالاتر نشانه رضایتمندی بیشتر زناشویی است. پاسخنامه به صورت یک برگ جدا در اختیار آزمودنیها قرار می گیرد.

**پایایی و روایی**

ضرایب آلفای پرسشنامه انریچ در گزارش اولسون، فورنیر و دراکمن (1989) برای خرده مقیاس های تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقشهای مساوات طلبی به ترتیب از این قرار است: 90/0، 81/0، 73/0، 68/0 75/0، 74/0، 76/0، 48/0، 77/0، 72/0 و 71/0 .

ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مقیاس های رضایت خانوادگی از 41/0 تا 60/0 و با مقیاس های رضایت زندگی از 32/0 تا 41/0 است که نشانه روایی سازه آن است. کلیه خرده مقیاس های پرسشنامه انریچ زوجهای راضی و ناراضی را متمایز می کند و این نشان می دهد که این پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است.

**منبع**: ثنایی، باقر و همکاران.مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج.انتشارارت بعثت 1387

**هدف**: تعیین حیطه های کاری و نقاط قوت و روابط زناشویی

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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارات | خیلی کم  | کم | متوسط | زیاد | خیلی زیاد |
| 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، متاسف 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 رنجشم 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 غالبا 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 وفصل امور مالی، مشکل داریم. |  |  |  |  |  |
| 49 | از تصمیماتی که در مورد میزان پس انداز می گیریم، راضی هستم. |  |  |  |  |  |
| 50 | من و همسرم از قرضهایمان با خبریم و در این مورد مشکلی نداریم. |  |  |  |  |  |
| 51 | برای این که مخارج خانه دچار بی برنامگی 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 ازما مسؤول پول خرج کردن باشد، اختلاف داریم. |  |  |  |  |  |
| 56 | من و همسرم در مورد برقراری ارتباط و آمد و فت 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 فدر 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، کاملا 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 همسرم در مورد مسائل جنسی برایم اسان و راحت است. |  |  |  |  |  |
| 70 | گاهی نگرانم که مبادا همسرم درباره ارتباط جنسی خارج از رابطه زناشویی فکر کند. |  |  |  |  |  |
| 71 | رابطه جنسی ما، برایم ارضا کننده و رضایت بخش است. |  |  |  |  |  |
| 72 | از نشان دادن محبت به همسرم اکراه دارم، چون غالبا به عنوان تمایل به رابطه جنسی، سوءتعبیر می سود. |  |  |  |  |  |
| 73 | گاهی از این که علاقه جنسی همسرم مانند من نیست، نگران هستم. |  |  |  |  |  |
| 74 | از تصمیماتی که درباره تنظیم خانواده یا تعداد فرزندان می گیریم، راضی هستم. |  |  |  |  |  |
| 75 | گاهی رابطه جنسی من و همسرم رضایت بخش نیست. |  |  |  |  |  |
| 76 | درخانواده 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 عمده مشکلات، در رابطه ما هستند. |  |  |  |  |  |
| 80 | در مورد تعداد مطلوب فرزندان توافق داریم. |  |  |  |  |  |
| 81 | ظاهرا همسرم به بچه ها بیش از رابطه زناشویی اهمیت می دهد، و این مرا ناراحت می کند. |  |  |  |  |  |
| 82 | داشتن فرزند، من و همسرم را به هم نزدیک تر کرده است. |  |  |  |  |  |
| 83 | من و همسرم در مورد تربیت مذهبی فرزندانمان، توافق داریم. |  |  |  |  |  |
| 84 | بچه ها مانع از آن هستند که من و همسرم 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 رابطه زناشویی ما می شود. |  |  |  |  |  |
| 87 | مدت زمانی که با اقوام و دوستانمان صرف می کنیم، کافی است. |  |  |  |  |  |
| 88 | فکر می کنم همسرم بیش از حد با خانواده خود رابطه دارد و یا این که بیش از حد تحت تاثیر آن هاست. |  |  |  |  |  |
| 89 | از صرف وقت با بعضی خویشاوندان یا اقوام همسرم، لذت نمی برم. |  |  |  |  |  |
| 90 | همسرم تمام دوستان مرا دوست دارد. |  |  |  |  |  |
| 91 | گاهی همسرم، 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 کارکند. |  |  |  |  |  |
| 104 | درخانواده ما، شوهرباید 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 | درمیان گذاشتن ارزش های مذهبی، به رابطه ما کمک می کند. |  |  |  |  |  |
| 109 | بخش 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. |  |  |  |  |  |