

نام خدا

آزمون ENRICH
فرم بلند

مراجع محترم:

لطفا

- ۱) همه سوالات را با دقت خوانده و به آنها پاسخ دهید و هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید
- ۲) آزمون را در محیط آرام و با تمرکز بالا انجام دهید
- ۳) تلاش نمایید این آزمون را در مدت زمان ۴۰ تا ۴۵ دقیقه به پایان برسانید
- ۴) همه سوالات را خودتان و بدون مشورت و در نظر گرفتن پاسخ اطرافیان جواب دهید
- ۵) قبل از شروع دستور العمل بالای سوالات در صفحه بعدی را با دقت مطالعه فرمایید

نام و نام خانوادگی: جنسیت: شغل: تحصیلات: سن: تاهل:

سابقه بستری در بیمارستان: علت بستری: مدت بستری: مشاور:

این پرسشنامه شامل عبارتهایی درباره جنبه‌های مختلف زندگی شماست که ممکن است با آن موافق یا مخالف باشید. هر عبارت را با دقت بخوانید و سپس میزان موافقت یا مخالفت خود را با علامت X مشخص کنید. توجه داشته باشید جواب صحیح یا غلط وجود ندارد.

خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد	عبارات
					۱- من و همسر کاملاً یکدیگر را درک می‌کنیم.
					۲- همسرم خلق و خوی مرا کاملاً می‌شناسد و آنها را قبول دارد.
					۳- رابطه بسیار خوبی با همسرم دارم.
					۴- همسرم برخی از نیازهای مرا ارضا نمی‌کند.
					۵- حتی یک لحظه هم از رابطه با همسرم، متأسف نبوده‌ام.
					۶- از صفات شخصیتی و عادت‌های شخصی همسرم راضی هستم.
					۷- از نحوه ایفای مسئولیت‌هایمان در زندگی مشترک، بسیار راضی هستم.
					۸- از نحوه ارتباط (گفت و شنود) با همسرم خشنودم و احساس می‌کنم همسرم مرا درک می‌کند.
					۹- از نحوه تصمیم‌گیری درباره اختلافاتمان و حل و فصل آنها بسیار راضی هستم.
					۱۰- از وضعیت اقتصادی خانواده و شیوه تصمیم‌گیری‌های مالی ناراضی هستم.
					۱۱- از نحوه گذراندن اوقات فراغت و بودن در کنار همسرم بسیار راضی هستم.
					۱۲- از نحوه ابراز محبت و رابطه جنسی‌مان بسیار راضی هستم.
					۱۳- از نحوه ایفای مسئولیت‌هایمان به عنوان پدر و مادر ناراضی هستم.
					۱۴- از رابطه‌مان با اقوام و آشنایان ناراضی هستم.
					۱۵- احساس خیلی خوبی درباره انجام فرایض دینی و ارزش‌های مذهبی‌مان دارم.
					۱۶- همسرم خرده‌گیر یا غالباً بدبین است.
					۱۷- گاهی نگران خلق و خوی همسرم هستم.
					۱۸- گاهی که همسرم غمگین و گوشه‌گیر است، نگران می‌شوم.
					۱۹- یکی از مشکلات ما، عادت همسرم به سیگار کشیدن و یا مشروب خوردن است.

خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد	عبارات
					۲۰- در کارها نمی توانم روی همسر حساب کنم.
					۲۱- گاهی رفتار همسر در حضور دیگران، مرا آشفته می کند.
					۲۲- گاهی همسر بسیار یک دنده می شود.
					۲۳- از اینکه همسر اغلب دیر به منزل می آید، رنج می برم.
					۲۴- گاهی نمی دانم با تغییر حالات همسر چه بکنم.
					۲۵- گاهی فکر می کنم همسر بسیار زورگو است.
					۲۶- در ابراز هر گونه احساس واقعی خود برای همسر خیلی راحتم.
					۲۷- هنگامی که مشکلی داریم، غالباً همسر در جواب، سکوت اختیار می کند.
					۲۸- گاهی همسر با اظهارنظرهای خود مرا تحقیر می کند.
					۲۹- گاهی می ترسم خواسته های خود را با همسر مطرح کنم.
					۳۰- آرزو دارم که همسر احساساتش را بیشتر با من در میان بگذارد.
					۳۱- گاهی باور کردن تمام حرف های همسر برایم دشوار است.
					۳۲- احساساتم را به همسر نمی گویم، چون قاعدتاً خودش می داند.
					۳۳- از نحوه گفتگو، میان خودمان بسیار راضی هستم.
					۳۴- هیچوقت احساسات بدی را که نسبت به همسر دارم به او نمی گویم، چون می ترسم عصبانی شود.
					۳۵- همسر همیشه شنونده خوبی است.
					۳۶- معمولاً برای تمام کردن بحث و جدل، من خیلی زود کوتاه می آیم.
					۳۷- نظر من به همسر درباره ی راه حل اختلاف مان خیلی تفاوت دارد.
					۳۸- هنگام بحث درباره مشکلات، احساس می کنم همسر مرا درک می کند.
					۳۹- هنگامی که مشکل داریم، می توانم آنچه را که موجب رنجش شده است به همسر بگویم.
					۴۰- گاهی بر سر مسائل بی اهمیت، یک بحث و جدل جدی داریم.
					۴۱- حاضرم برای اجتناب از درگیری با همسر، هر کاری بکنم.
					۴۲- گاهی احساس می کنم جر و بحث من و همسر بی پایان است و راه حلی ندارد.
					۴۳- وقتی 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 همسر اختلافمان را جدی نمی گیرد.
					۴۵- بحث های ما غالباً با این احساس به پایان می رسد که من باعث ایجاد تمام مشکلات بوده ام.
					۴۶- گاهی آرزو می کنم کاش همسر در پول خرج کردن بیشتر دقت می کرد.
					۴۷- در مورد نحوه خرج کردن پول مان، همیشه توافق داریم.

خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد	عبارات
					۴۸- در حل و فصل امور مالی مشکل داریم
					۴۹- از تصمیماتی که در مورد میزان پس انداز می گیریم راضی هستیم.
					۵۰- من و همسر از قرض هایمان باخبریم و در این مورد مشکلی نداریم.
					۵۱- برای این که مخارج خانه دچار بی برنامه گی نشود، آن ها را یادداشت می کنیم.
					۵۲- من و همسر درباره ی پول خرج کردن یکدیگر توافق داریم.
					۵۳- من و همسر در مورد خریدهای ضروری توافق داریم.
					۵۴- یکی از ناراحتی های من این است که بدون اجازه ی همسر نمی توانم پولی خرج کنم.
					۵۵- در مورد این که کدام یک از ما مسئول پول خرج کردن باشد، اختلاف داریم.
					۵۶- من و همسر در مورد برقراری ارتباط و آمد و رفت با دیگران توافق داریم.
					۵۷- همسر برای تجدید قوا و سرگرمی با من وقت و انرژی کافی دارد.
					۵۸- برای یک شب تنها نبودن، حاضرم هر کاری بکنم.
					۵۹- از این که همسر، علایق یا سرگرمی های کافی ندارد، نگرانم.
					۶۰- از مشارکت در میهمانی ها و رفت و آمد به همراه همسر، احساس راحتی می کنم.
					۶۱- از مکان و نحوه ی گذران تعطیلات با خانواده ام، همیشه راضی هستیم.
					۶۲- در سفرها و تعطیلاتمان به من خوش میگذرد.
					۶۳- از این که من و همسر در اوقات فراغتمان به قدر کافی با هم نیستیم، ناراحتیم.
					۶۴- به ندرت بدون همسر، به من خوش می گذرد.
					۶۵- با همسر در باره ی سرگرمی های مشترک یا جداگانه توافق داریم.
					۶۶- از میزان محبتی که همسر به من دارد، کاملاً راضی هستیم.
					۶۷- ما سعی می کنیم رابطه جنسی خود را، جالب و لذت بخش نگه داریم.
					۶۸- می ترسم از لحاظ جنسی برای همسر جالب نباشم.
					۶۹- گفتگو با همسر در مورد مسایل جنسی برایم آسان و راحت است.
					۷۰- گاهی نگرانم که مبدا همسر، درباره ی ارتباط جنسی خارج از روابط زناشویی فکر کند.
					۷۱- رابطه جنسی ما، برایم ارضا کننده و رضایت بخش است.
					۷۲- از نشان دادن محبت به همسر اکراه دارم، چون غالباً به عنوان تمایل به رابطه ی جنسی، سوء تعبیر می شود.
					۷۳- گاهی از این که علاقه جنسی همسر مانند من نیست، نگران هستیم.
					۷۴- از تصمیماتی که درباره ی تنظیم خانواده یا تعداد فرزندان می گیریم، راضی هستیم.
					۷۵- گاهی رابطه جنسی من و همسر رضایت بخش نیست.
					۷۶- از خانواده ی ما، پدر به قدر کافی وقت صرف فرزندان می کند.

خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد	عبارات
					۷۷- از نحوه‌ی مشارکت در مسؤلیت‌های مربوط به بزرگ کردن فرزندانمان راضی هستیم.
					۷۸- در مورد نحوه‌ی ادب کردن فرزندانمان با هم توافق داریم.
					۷۹- بچه‌هایمان یکی از منابع عمده‌ی مشکلات، در رابطه‌ی ما هستند.
					۸۰- در مورد تعداد مطلوب فرزندانمان توافق داریم.
					۸۱- ظاهراً همسر من به بچه‌ها بیش از رابطه‌ی زناشویی اهمیت می‌دهد و این مرا ناراحت می‌کند.
					۸۲- داشتن فرزند، من و همسر من را به هم نزدیک‌تر کرده است.
					۸۳- من و همسر من در مورد تربیت مذهبی فرزندانمان توافق داریم.
					۸۴- بچه‌ها مانع از آن هستند که من و همسر من با هم درد و دل کنیم.
					۸۵- یکی از مشکلات ما، توافق بر سر این است که چقدر باید برای بچه‌ها مایه بگذاریم.
					۸۶- بعضی از دوستان یا اقوام کارهایی می‌کنند که باعث تیرگی رابطه‌ی زناشویی ما می‌شود.
					۸۷- مدت زمانی که با اقوام و دوستانمان صرف می‌کنیم کافی است.
					۸۸- فکر می‌کنم همسر من بیش از حد با خانواده خود رابطه دارد و یا اینکه بیش از حد تحت تأثیر آنها است.
					۸۹- از صرف وقت با بعضی از خویشاوندان یا اقوام همسر من لذت نمی‌برم.
					۹۰- همسر من تمام دوستان مرا دوست دارد.
					۹۱- گاهی همسر من بیش از اندازه وقتش را با دوستانش می‌گذراند.
					۹۲- احساس می‌کنم که والدین ما بیش از حد از ما انتظار توجه یا کمک دارند.
					۹۳- احساس می‌کنم که والدین ما مشکلاتی را در زندگی مشترک ما ایجاد می‌کنند.
					۹۴- من واقعا از گذراندن اوقات با تمام دوستان همسر من لذت نمی‌برم.
					۹۵- از اینکه همسر من اوقاتی را با دوستان جنس مخالف سر کند آزرده می‌شوم.
					۹۶- به عقیده من جای زن قطعاً در خانه است.
					۹۷- اگر زن و مرد هر دو شاغل 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 ایجاد کند.
					۹۹- در زندگی مشترک ما زن باید میل بیشتری به دنبال‌روی از خواسته‌های شوهر داشته باشد.
					۱۰۰- حتی اگر زن خارج از خانه کار می‌کند، باز هم باید مسئول اداره خانه باشد.
					۱۰۱- در زندگی ما شوهر رهبر خانواده است.
					۱۰۲- به نظر من شوهر همیشه مهم‌تر از شغل زن است.
					۱۰۳- اگر بچه‌های کوچک در خانواده باشند، زن نباید بیرون از خانه کار کند.
					۱۰۴- در خانواده ما، شوهر باید اکثر تصمیمات مهم را بگیرد.

خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد	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 می‌کند.
					۱۰۹- بخش مهمی از توجه و ادای وظایف من نسبت به همسر، به خاطر اعتقادات مذهبی است.
					۱۱۰- من و همسر من در مورد نحوه عمل به اعتقادات مذهبی‌مان اختلاف داریم.
					۱۱۱- عبادت کردن همراه همسر، برای من مهم است.
					۱۱۲- شرکت در فعالیت‌های مشترک مذهبی، بخشی از برنامه زندگی ما است.
					۱۱۳- احساس می‌کنم با دوست داشتن همسر، بهتر می‌توانم عشق به خدا را درک کنم.
					۱۱۴- من و همسر من در مورد بعضی از تعالیم مذهبی اختلاف داریم.
					۱۱۵- من و همسر من به خاطر عقاید مذهبی‌مان، احساس نزدیکی بیشتری می‌کنیم.