

پیوست ۳

برگ اطلاعات و رضایت نامه تحقیق

آزمودنی محترم:

با سلام، پژوهش حاضر در زمینه رضایتمندی زناشویی و در دو قسمت صورت می‌گیرد. توجه داشته باشد که پاسخ درست یا غلط در این پژوهش وجود ندارد بلکه ما به دانستن طرز تفکر یا احساس فعلی شما در زمینه‌های خاص علاقه‌مند هستیم. این قسمت اول پژوهش است و حاوی دو پرسشنامه کوتاه است. پاسخ دهی به مجموعه سؤالات در بخش اول پژوهش حدود ۱۵ دقیقه به طول می‌انجامد.

بخش دوم تحقیق در روز‌های آینده و بر روی تعدادی از آزمودنیها که در بخش اول تحقیق شرکت کرده اند، صورت خواهد گرفت و مسلتزم ۳ تا ۴ آموزش گروهی خواهد بود. در صورتی که تمایل دارید در بخش دوم پژوهش شرکت کنید، لطفاً شماره تماس خود را در قسمت مربوط بنویسید. اگر برای شرکت در قسمت دوم پژوهش انتخاب شوید، قبل از تصمیم گیری نهایی برای شرکت، اطلاعات کاملی را درباره آن دریافت خواهید کرد.

در صورت رضایت به شرکت در قسمت اول پژوهش، بدون ذکر نام و نام خانوادگی یا آدرس، قسمت انتهای این برگه را که حاوی کد مخصوص شماست (در صورت نیاز شما به تماسهای بعدی با محققان) جدا کنید. لطفاً ابتدا اطلاعات عمومی زیر را تکمیل کنید و هیچ گزینه‌ای را بدون پاسخ نگذارید.

در صورت داشتن هر گونه سوال، لطفاً از مجری طرح، خانم اشکانی (دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی)، توضیح بخواهید. ناظر این طرح، دکتر جواد صالحی فردی عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی است. در صورت ضرورت می‌توانید با تلفن ۸۸۳۰۰۸ با ناظر طرح تماس بگیرید. با تشکر گروه تحقیق سن: **جنسیت: زن** **مرد** **تحصیلات: تعداد فرزند:**

شماره تماس و آدرس (در صورت تمایل به شرکت در بخش دوم پژوهش):

تلفن... کد آزمودنی (برگ پرسشگر):



عنوان: ساختار انگیزشی و رضایتمندی زناشویی

کد آزمودنی (برگ آزمودنی): مجری طرح: اشکانی (دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی)

ناظر طرح دکتر جواد صالحی فردی. تلفن (ناظر طرح) ۸۷۸۳۰۰۸

پیوست ۴

پرسشنامه رضایتمندی زناشوی

جواد صالحی فدردی

هر یک 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، گزینه‌ای را که با آن موافق ترید علامت بزنید.

در ضمن کلیه اطلاعات این پرسشنامه کاملاً محترمانه می‌باشد، از این رو نیازی به نوشتن نام و نام خانوادگی نیست.

- (۱) من و همسرم در کنار هم احساس آرامش می‌کنیم.
- (۲) همسرم علاقه خود را نسبت به من در رفتار و گفتارش نشان می‌دهد.
- (۳) همسرم توقعات بی‌موردنی از من دارد.
- (۴) احساس می‌کنم اگر همسرم ویژگیهای جسمی بهتری داشت، رضایت بیشتری می‌داشتم.
- (۵) همسرم در زندگی زحمات زیادی کشیده و فرد فداکاری است.
- (۶) همسرم بیش از حد اعمال مرا مورد بازجویی قرار می‌دهد.
- (۷) وقتی می‌فهمم همسرم نسبت به چیزی حساس است سعی می‌کنم آن را رعایت کنم.
- (۸) وقتی به همسرم و زندگی مشترکمان فکر می‌کنم، از صمیم قلب خدا را شکر می‌کنم.
- (۹) برایم مشکل است احساساتم را با همسرم در میان بگذارم.
- (۱۰) همسرم درباره خواسته‌ها و راهنمایی‌های من، منطقی است و به آنها توجه نشان می‌دهد.
- (۱۱) احساس می‌کنم چون رضایت جنسی خوبی عایدم نمی‌شود، روزهای کسل کننده‌ای را پشت سرمی گذاریم
- (۱۲) دوست دارم همیشه به پاس زحمات همسرم زندگی راحتی را برایش فراهم کنم.
- (۱۳) همسرم نسبت به من اعتمادی ندارد.
- (۱۴) برای رضایت هر چه بیشتر همسرم کارهایی را انجام می‌دهم که او را خشنود می‌کند.

- ۱۵) در زندگی ما تفریح و اوقات فراغت، غیر از آن چیزی است که من انتظار دارم .
- ۱۶) وقتی می خواهم ناراحتی ام را به کسی بگویم ترجیح می دهم آن را به دیگران (مثلا ، دوستم ، مادرم) بگویم تا به همسرم .
- ۱۷) به راحتی می توانیم اختلاف نظرهای یکدیگر را تحمل کرده و در مورد آنها صحبت کنیم .
- ۱۸) احساس می کنم روابط خصوصی مان به سردی گراییده و همسرم چندان توجهی به من ندارد .
- ۱۹) وقتی کاری برایم انجام می دهد، به نحوی از او تشکر می کنم .
- ۲۰) فکر بی وفایی همسرم آزارم می دهد .
- ۲۱) سعی می کنم تا عیوب همسرم را بپوشانم و در جهت اصلاح آنها کمکش کنم .
- ۲۲) دغدغه ها و ناراحتی های من، از زندگی مشترکم سرچشمه می گیرد .
- ۲۳) طعنه زدن و عیب جویی بیشتر از واقع بینی و تحسین در روابط ما دیده می شود .
- ۲۴) درباره این که چه چیزهایی باعث خوشحالی او می شود چیز زیادی نمی دانم .
- ۲۵) شرم وحیای همسرم در روابط جنسی آزارم می دهد .
- ۲۶) اگر گاه گاهی از همسرم کار ناراحت کننده ای سر بزند، به خوبی هایش می بخشم .
- ۲۷) اگر زمان به عقب بر می گشت در انتخاب همسرم دقت بیشتری می کردم .
- ۲۸) وقتی از دست همسرم عصبانی می شوم، بهترین کار را این می دانم که برای مدتی با او قهر کنم .
- ۲۹) در زندگی مشترکم احساس ایمنی و اطمینان خاطر می کنم .
- ۳۰) آزادانه و بدون پرده پوشی با همسرم درباره موضوعاتی صحبت می کنم که آنها را با دیگران مطرح نمی کنم.
- ۳۱) ممکن است همسرم فرد خوبی باشد، اما ما دونفر به درد هم نمی خوریم .
- ۳۲) همسرم جز در موقع رابطه جنسی، کمتر به من دست می زند .
- ۳۳) احساس می کنم کارهایی که همسرم انجام می دهد، وظیفه اوست و کار زیادی انجام نمی دهد.
- ۳۴) برداشت من بعد از ازدواج و زندگی کنار همسرم، همان تصور مثبتی است که قبل از ازدواج داشتم .
- ۳۵) احساس می کنم در حل مسایل خانوادگی مان، کسی از خودمان موثرتر نیست .

- ۳۶) وقتی با همسرم در میان جمع هستم، از رفتار و گفتارش احساس افتخار می کنم .
- ۳۷) وقتی که همسرم از من دلگیر می شود، دوست دارم هر چه زودتر ناراحتی اش را برطرف کنم .
- ۳۸) اگر در مسایل اعتقادی و شرعی مان اشتراک بیشتری می داشتیم، رضایت بیشتری نصیبمان می شد .
- ۳۹) روابط جنسی ما نسبت به روزهای اول ازدواجمان کم رنگ تر شده است .
- ۴۰) اگر کسی در مورد مهارت ها ، هنرها و خصوصیات اخلاقی همسرم سوال کند، با اشتباق زیاد از آنها تعریف خواهم کرد .
- ۴۱) در زندگی زناشویی معتقدم " گربه را دم حجله باید کشد ."
- ۴۲) احساس می کنم برای رسیدن به رضایتمندی بیشتر باید رفتارهای خود را تغییر دهم .
- ۴۳) احساس می کنم که همسرم به وظایف خود به عنوان یک همسر چندان بهایی نمی دهد .
- ۴۴) وقتی از همسرم دور هستم، احساس دلتنگی می کنم .
- ۴۵) احساس می کنم در زندگی هدف و راه مشترکی نداریم، هر کدام رضایتمان در کسب چیزهای متفاوت است .
- ۴۶) از شوخی های بدنی همسرم لذت می برم .
- ۴۷) سعی کرده ام با تمام مشکلات همسرم کنار بیایم و از کمترین شرایط مطلوب، بهترین استفاده را ببرم .
- ۴۸) اگر رفتار اشتباهی از من سر بزند، همسرم تمام اشتباهات گذشته را یادآوری می کند .
- ۴۹) به خاطر مسایل جزئی همسرم احترام مرا در حضور دیگران نادیده می گیرد .

پیوست ۵

پاسخنامه پرسشنامه دغدغه های شخصی

اکنون بار دیگر به مهمترین دل مشغولی، آرزو یا هدفی که در هر یک از حیطه‌های زندگی دارید فکر کنید. سپس، ضمن در نظر داشتن مهمترین هدف خود در هر یک از حیطه‌های زندگی، آن را بر روی ابعاد مختلف در جدول زیر، درجه‌بندی کنید. برای این منظور، در مقابل هر یک از حیطه‌های زندگی یازده بعد در نظر گرفته شده است. شما باید برای هر بعد نمره‌ای را بین صفر تا ۱۰ در نظر بگیرید و در خانه مربوط بنویسید. صفر (۰) به معنی حداقل میزان و ده (۱۰) به معنی حداکثر میزان است. اگر در یک حیطه از زندگی، دل مشغولی، آرزو یا هدفی دارید، ابتدا همه ابعاد آن حیطه را نمره‌گذاری کنید و بعد به حیطه دیگر زندگی بپردازید. اگر در یک حیطه خاص هیچگونه هدفی ندارید، ردیف مربوط بدان حیطه را خالی گذاشته و به حیطه (های) بعدی بروید.

بعاد درجه بندی										
محلت زعاف لام بزای دستیابی (با پیشرفت)	میزان تعهد	میزان غمگینی از نزدیکی از نزدیکی	میزان تلاش برای حفظ دستیابی	میزان حسوسی در صورت (سبیلن)	میزان شناسی (سبیدن)	میزان موقوفیت در صورت گذشت	میزان اطلاعات	میزان کنترل	میزان انتخاب	میزان دستیابی
										حیطه های زندگی
										خانه و امور مربوط بدان
										مسایل مالی، اقتصادی و شغلی
										روابط با خانواده، همسر و بستگان
										اوقات فراغت و سرگرمی
										عشق، صمیمیت و مسایل جنسی
										سلامت و مسائل بهداشتی و پزشکی
										تغییرات شخصی
										آموزش و تحصیل
										مسائل مذهبی و معنوی
										صرف سیگار و سایر مواد
										سایر (نام حیطه را در اینجا پنهو بیسیبل)