

توسط هتفیلد و همکاران در سال ۲۰۱۳ ساخته و توسط صفاری نیا و لواسانی در سال ۱۳۹۷ هنجاریابی شده است.

برای فهم نظریه انصاف شخص ابتدا باید برخی از مفاهیم اصلی را متوجه شود. این مفاهیم شامل آورده ها و برداشت ها و همچنین هزینه ها و پاداش ها می باشند. آورده ها را می توان به عنوان سرمایه گذاری در نظر گرفت. افراد چیزهایی از قبیل زمان، پول، یا اسرار خود را در یک رابطه سرمایه گذاری می کنند. برای مثال، راجیو و اندی دو دوست صمیمی هستند. راجیو تازه فهمیده که در امتحان شیمی رد شده. اگر اندی با حمایت خود به راجیو کمک کند، این به معنای آورده است. برداشت ها آن چیزهایی هستند که افراد در ازای آورده خود دریافت می کنند. نمونه ای از برداشت ها می تواند مصاحبت، کسب مقام یا احساس موفقیت باشد. اگر پیشنهاد اندی دوستی وی با راجیو را مستحکم کند، این نتیجه مثالی از یک برداشت برای اندی است. راجیو نیز می تواند برداشت رهایی از استرس را تجربه کند.

بر همین منوال، افراد به دنبال دریافت پاداش و اجتناب از هزینه هستند. پاداش چیزی است که لذت بخش و خوشنود کننده است. در آغوش کشیدن یا حمایت از طرف کسی که مورد علاقه ماست می تواند نوعی پاداش باشد. برای اندی، یک دوستی قوی تر با راجیو می تواند به عنوان پاداش تلقی شود. به علاوه، راجیو نیز از پاداش حمایت برخوردار می شود. افراد همچنین سعی می کنند از هزینه های خود کم کنند. هزینه چیزی است که زیانبار یا ناخشنود کننده است، مثلاً به جای یک خواب خوش طولانی مجبور باشیم کسی را که دوستش داریم به فرودگاه ببریم. شاید راجیو ترجیح دهد همراه برادرهایش به کافی شاپ برود، بنابراین در چنین موقعیتی پیشنهاد اندی برای وی، اگر احساس کند که مجبور است اطاعت کند، می تواند حالت هزینه را داشته باشد.

زمانی که آورده هر یک از طرفین با برداشت شان نسبتاً برابر باشد، انصاف حاصل شده است. با این حال، دو نتیجه دیگر نیز ممکن است حاصل شود. از یک سو، یکی از طرفین اغلب احساس می کند آورده هایش فراتر از برداشت هاست. این حالت فرو بهره مندی^۱ نامیده می شود. اگر اندی فکر کند راجیو فقط زمانی دوست دارد با او وقت گذرانی کند که به چیزی نیازمند است و از شنیدن شکایت های راجیو خسته شده باشد،

^۱ underbenefiting

ممکن است احساس فرو بهره مندی کند. از سوی دیگر، وقتی برداشت‌ها از آورده‌ها تجاوز می‌کند، فرابهره مندی^۲ رخ داده است. راجیو ممکن است احساس گناه کند که همیشه اندی برای تسلی در کنار اوست و خودش به اندازه اندی دوست خوبی برای وی نبوده است، در این حالت راجیو فرابهره مندی را تجربه می‌کند.

نظریه انصاف را می‌توان با فرمول ریاضی زیر نشان داد (والستر، والستر و برشید،^۳ ۱۹۷۸):

$$\frac{(O_A - I_A)}{(I_A)_{KA}} = \frac{(O_B - I_B)}{(I_B)_{KB}}$$

A و B دو فرد متفاوت را در یک رابطه نشان می‌دهد.

O و I نمایانگر ادراک از آورده‌ها و برداشت‌هاست.

|| علامت ریاضی برای گرفتن قدر مطلق

K هم +۱ است و هم -۱، بسته به علامت برداشت‌ها منهای آورده‌ها برای A و B.

سمت چپ معادله نشانگر فرد در یک رابطه است (A) و سمت راست نشانگر طرف مقابل رابطه (B). هر فرد آورده و برداشت خود در رابطه را ارزیابی می‌کند تا درکی از آورده و برداشت طرف مقابلش داشته باشد. در پایان، برای رسیدن به انصاف، نتیجه می‌باید شامل یک توازن نسبی در آورده‌ها و برداشت‌های هر دو طرف باشد.

نکته دیگری که در این فرمول باید در نظر گرفته شود وجود هنجارهای عمل متقابل است. هنجارهای عمل متقابل^۴ افراد را وادار می‌کند تا لطفی را که طرف مقابل انجام داده جبران کنند (گلدنر، ۱۹۶۰). آگاهی از عمل متقابل جزء جدایی ناپذیر انصاف است و یافته‌ها نشان می‌دهد که این دریافت همراه با احساس تندرستی بیشتر و همچنین سلامت بهتر است (بونک و همکاران، ۱۹۹۳؛ بونک و ماتسائرز^۵، ۱۹۹۹؛ بونک و پرینس، ۱۹۹۸). مطالعات دیگر نشان داده که احساس رابطه بدون عمل متقابل از طرف دوستان نزدیک ممکن است

² overbenefiting

³ Walster & Berscheid

⁴ norms of reciprocity

⁵ Mutsaers

همراه با افسردگی و دیگر برداشت های منفی باشد (بونک و شائوفلی، ۱۹۹۹؛ والسטר، والسטר و برشید،^۶ ۱۹۷۸).

بسیار مهم است بدانیم که منصفانه بودن شرایط بستگی به برداشت افراد دارد. در مجموع، افراد گرایش دارند بر هنجار عمل متقابل صحنه بگذارند- این باور که کمک به دیگران احتمال کمک آن‌ها در آینده به ما را افزایش می دهد (گلدنر، ۱۹۶۰). این هنجار خواسته فطری بشر برای مشارکت و رفتار محبت آمیز را برجسته می کند. با وجود این، طبق نظریه انصاف، ممکن است تبادل و معاوضه همیشه متوازن به نظر نرسد. یکی از راه هایی که افراد بتوانند بفهمند آیا تناسب پاداش- هزینه شان در رابطه موجود متعادل است یا خیر مقایسه رابطه خود با رابطه دیگران است. نظریه مقایسه اجتماعی می گوید افراد سائقی دارند که خود را ارزیابی کنند، و این کار را با مقایسه خود با دیگران انجام می دهند (فستینگر،^۷ ۱۹۵۴). چنین مبحثی این اندیشه را شامل می شود که افراد به سوی نگاه به تصویر بیرونی از خود سوق داده می شوند تا موقعیت ها، عقاید و توانایی های خود را ارزیابی کنند. افراد بین خود و دیگران و تصویرهای آرمانی مقایسه انجام می دهند و بنابراین، از اطلاعاتی که برای شکل دادن به ادراک خود از روابط به دست آورده اند، استفاده می کنند.

این فرض مقدم که ادراک از عدالت به شکلی وسیع از فردی به فرد دیگر متفاوت است (ریکله،^۸ ۱۹۹۶) اصلی بنیادی برای فهم نظریه انصاف است. کلی و تیبات نیز اذعان کرده اند که پرسش یا سنجش در مورد ادراک فرد از پاداش ها و هزینه های رابطه، مفیدتر از مشاهده رفتارهای واقعی است، زیرا ناظران بیرونی ممکن است انصاف را متفاوت از طرفین واقعی رابطه تصور کنند. برای مثال، اگر زن و شوهر تصور انصاف داشته باشند، هر دو ممکن است به ثبات و رضایت دست یابند، اما اگر یک تیم از محققان آورده ها و برداشت های این زوج را به طرق متفاوت ارزیابی کنند، ممکن است اعضای این تیم با یکدیگر و با آن زوج در مورد انصاف زندگی زناشویی شان مخالفت داشته باشند (هتفیلد و همکاران، ۱۹۷۹)^۹. بنابراین، هیچ ناظر بیرونی نمی تواند ادعا کند که چون یکی از طرفین رابطه پنج آورده داشته و طرف دیگر چهار آورده، پس این رابطه یک رابطه نابرابر است. تنها دو طرف واقعی درگیر در رابطه می توانند ادراک خود از انصاف را محک بزنند.

^۶ Bonk and Shaoufli

^۷ Festinger

^۸ Reichele

^۹ Hatfield

از آن جا که انصاف امری ذهنی است، پژوهشگران نظریه انصاف بر نظر خود طرفین رابطه تمرکز کرده اند. چون انصاف با ادراک مرتبط است، اغلب به وسیله آیتم های مقیاسی اندازه گیری می شود. پر استفاده ترین مقیاس سنجش انصاف «مقیاس انصاف جهانی هتفیلد» است. این مقیاس از شرکت کننده ها می خواهد به یک آیتم منفرد پاسخ دهند- «چه زمانی مشارکت خود و شریک خود در ازدواج را مورد ملاحظه قرار می دهید و آن ها را با برداشت های یکدیگر مقایسه می کنید، از زاویه بده بستانی رابطه خود را چگونه قضاوت می کنید؟» شرکت کننده ها می توانند یکی از پاسخ های هفت گانه مقیاس لیکرت را استفاده کنند.

۳- = در مقایسه با شریکم برد خیلی بهتری کرده ام

۲- = در مقایسه با شریکم برد نسبتاً بهتری کرده ام

۱- = در مقایسه با شریکم برد کمی بهتری کرده ام

۰ = به طور مساوی برد یا باخت داشته ایم

۱ = شریکم برد کمی بهتری نسبت به من کرده است

۲ = شریکم برد نسبتاً بهتری نسبت به من کرده است

۳ = شریکم برد خیلی بهتری نسبت به من کرده است.

انصاف تا حدی متفاوت از دیگر متغیرهای تبادل اجتماعی است، زیرا منحنی آن خمیده خطی است- یعنی نقطه میانی، نشانگر انصاف است در حالی که نمرات بالا نشانگر دو نوع عدم انصاف است- به ترتیب، فروبهره مندانه و فرابهره مندانه. این با اغلب پاسخ های دیگر نوع لیکرت تفاوت دارد، جایی که نمرات پایین نشانگر عدم انصاف و نمرات بالا نشانگر انصاف هستند.

با توجه به اهمیت نقش انصاف در میزان صمیمیت و عمق رابطه زناشویی، ادراک انصاف و در حقیقت چگونگی بررسی میزان انصاف ادراک شده در روابط زناشویی مسئله اصلی است و این که از چه ابزاری برای ادراک انصاف باید استفاده شود.

معیار جهانی انصاف و معیار چندصفتی انصاف به منظور دسترسی ادراک زنان و مردان از چگونگی انصاف و عدل در عشق و روابط جنسی آنها طراحی شده است (تراوپمان پترسون اوتنه و هاتفیلد ۱۹۸۱ والستر ۱۹۷۵)

به پاسخ دهندگان یک لیست ۲۵ موردی که شامل نگرانی های شخصی نگرانی های هیجانی نگرانی های روزمره و مسائلی که شخص توسط روابط عاشقانه و ازدواج بدست می آورد و یا از دست می دهد داده می شود. از زنان خواسته می شود تا نحوه عادلانه بودن و منصفانه بودن روابط زناشویی و روابط عاشقانه خود را ارزیابی کنند و برای هر عقیده در مقیاس هفت درجه ای لیکرت به ترتیب از ۳+ : سازش من خیلی بهتر از شریک زندگی من است تا ۳- : سازش شریک زندگی من خیلی بهتر از من است را نشان می دهند.

روش تهیه

پرسشنامه ادراک انصاف در روابط زناشویی (مقیاس جهانی انصاف) (The Global Measure of Equity Scale) توسط هتفیلد و همکاران (۲۰۱۳) و مشتمل بر ۲۵ سوال و ۴ خرده مقیاس، مشارکت اجتماعی و آینده نگری، تعهد و حمایت، محبت و تشویق، هوش و آراستگی می باشد. این پرسشنامه در پژوهش صفاری نیا، لواسانی (۱۳۹۶) ابتدا به زبان فارسی ترجمه و سپس نسخه ترجمه شده به انگلیسی برگردانده شد. پس از آن قابل فهم و رسا بودن متن توسط اساتید روانشناسی مورد تایید قرار گرفت و بر روی ۳۵۵ نفر از زنان متأهل شهر تهران اجرا شد.

نمره گذاری

این پرسشنامه از نوع مداد کاغذی و خود گزارش دهی است. مشتمل بر ۲۵ سوال است. خرده مقیاس های مشارکت اجتماعی و آینده نگری، تعهد و حمایت، محبت و تشویق، هوش و آراستگی را اندازه گیری می کنند. گویه ها در طیف لیکرت هفت درجه ای (۳+ تا ۳-) نمره گذاری می شوند. بنابراین حداقل نمره ۷۵- و حداکثر نمره ۷۵+ می باشد که نشان دهنده عدم درک انصاف (۷۵+) و درک عدم انصاف برای فرد

مقابل (۷۵-) می باشد و هرچه نمره آزمون به سمت صفر نزدیک شود ، نشان دهنده درک بالاتر انصاف در رابطه می باشد .

پایایی و روایی

در پژوهش صفاری نیا ، لواسانی (۱۳۹۶) پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۷۶ به دست آمد که میزان رضایت بخشی است . همچنین ، نتایج پژوهش جهت تعیین روایی محتوایی با استفاده از نظر متخصصان حاکی از روایی محتوایی پرسشنامه و نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل مؤلفه های اصلی (PC) از طریق چرخش واریماکس مؤید وجود چهار عامل دارای ارزش ویژه بزرگ تر از یک و نیم تحت عنوان « مشارکت اجتماعی و آینده نگری » ، « تعهد و حمایت » ، « محبت و تشویق » ، « هوش و آراستگی » با تغییر در برخی گویه های اصلی بوده است . بر اساس نتایج پژوهش صفاری نیا ، لواسانی (۱۳۹۶) گویه های ۱۵ و ۱۶ و ۱۸ و ۱۹ و ۲۰ و ۲۱ و ۲۴ و ۲۵ خرده مقیاس مشارکت اجتماعی و آینده نگری ، گویه های ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۴ و ۲۳ خرده مقیاس تعهد و حمایت ، گویه های ۵ و ۶ و ۷ و ۸ و ۹ خرده مقیاس محبت و تشویق و گویه های ۲ و ۳ و ۴ خرده مقیاس هوش و آراستگی را اندازه گیری می کنند . همچنین بر اساس نتایج تحلیل عاملی تاییدی و براساس جدول زیر ، مقدار مجذور کای (χ^2) برابر 615/499 و درجه آزادی برابر با 205 و مقدار معناداری ۰/۰۰۱ و شاخص مجذور کای تقسیم بر درجه آزادی، ۳/002 است. با توجه به این که مجذور کای به شدت تحت تاثیر حجم نمونه قرار دارد ، همیشه معنادار می شود. بنابراین اگر شاخص مجذور کای بر درجه آزادی (X^2/DF) نزدیک 3 باشد دلالت بر برازش مدل دارد همان گونه که ملاحظه می شود مقدار این شاخص در مدل مفروض پژوهش در دامنه مطلوبی قرار دارد. شاخص نیکویی برازش (GFI) و شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI) از جمله شاخص های برازش مدل هستند. این شاخص ها به شاخص های نیکویی برازش مشهورند. هرچه میزان آن ها به یک نزدیکتر باشد نشان دهنده برازش مطلوب مدل است. باتوجه به شاخص های مذکور می توان گفت مدل تحلیل عاملی از برازش نسبتاً خوبی برخوردار است.

شاخص‌های برازندگی	χ^2	df	P	χ^2/df	GFI	AGFI
مدل تحلیل عاملی	615/499	205	۰/۰۰۱	3/002	۰/۸۳	۰/۷۹

نمونه پرسشنامه

حوزه های درگیر در بده بستان زندگی زناشویی / روابط عاشقانه

پرسشنامه ایی که پیش رو دارید ؛ برای انجام یک کار پژوهشی در رابطه با تعامل زندگی زناشویی تهیه شده است . خواهشمند است با بیان نظرات صادقانه خود ما را در اجرای صحیح و دقیق این پژوهش یاری نمایید

۱ - جذابیت اجتماعی

- من در محیط های اجتماعی خیلی خوش مشرب ، مهربان و آرام تر از همسرم هستم.
- من در محیط های اجتماعی تا حدی خوش مشرب ، مهربان و آرام تر از همسرم هستم.
- من در محیط های اجتماعی کمی خوش مشرب ، مهربان و آرام تر از همسرم هستم.
- من و همسرم در محیط های اجتماعی هر دو به یک اندازه خوش مشرب ، مهربان و آرام هستیم.
- همسرم در محیط های اجتماعی کمی خوش مشرب ، مهربان و آرام تر از من است.
- همسرم در محیط های اجتماعی تا حدی خوش مشرب ، مهربان و آرام تر از من است.
- همسرم در محیط های اجتماعی خیلی خوش مشرب ، مهربان و آرام تر از من است.

۲ - هوش و خرد

- من خیلی هوشمندتر و آگاه تر از همسرم هستم.
- من تا حدی هوشمندتر و آگاه تر از همسرم هستم.
- من اندکی هوشمندتر و آگاه تر از همسرم هستم.
- من و همسرم هر دو به یک اندازه هوشمند و آگاه هستیم .
- همسرم کمی هوشمند تر و آگاه تر از من است .
- همسرم تا حدی هوشمند تر و آگاه تر از من است .
- همسرم بسیار هوشمند تر و آگاه تر از من است .

۳ - جذابیت فیزیکی

- از لحاظ ظاهری من خیلی جذاب تر از همسرم هستم.
- از لحاظ ظاهری من تا حدی جذاب تر از همسرم هستم.
- از لحاظ ظاهری من اندکی جذاب تر از همسرم هستم.
- من و همسرم از لحاظ ظاهری هر دو به یک اندازه جذاب هستیم .
- همسرم از لحاظ ظاهری اندکی از من جذاب تر است .
- همسرم از لحاظ ظاهری تا حدی از من جذاب تر است .
- همسرم از لحاظ ظاهری بسیار از من جذاب تر است .

۴- نگرانی بابت ظاهر فیزیکی و شایسته سازی

- من نسبت به همسرم خیلی بیشتر مراقب ظاهر فیزیکی و آراستگی (لباس ،نظافت، ورزش و عادات درست غذایی) خود هستم.
- من نسبت به همسرم تا حدی بیشتر مراقب ظاهر فیزیکی و آراستگی (لباس ،نظافت، ورزش و عادات درست غذایی) خود هستم.
- من نسبت به همسرم اندکی بیشتر مراقب ظاهر فیزیکی و آراستگی (لباس ،نظافت، ورزش و عادات درست غذایی) خود هستم.
- من و همسرم هر دو به یک اندازه مراقب ظاهر فیزیکی و آراستگی (لباس ،نظافت، ورزش و عادات درست غذایی) خود هستیم.
- همسرم نسبت به من اندکی بیشتر مراقب ظاهر فیزیکی و آراستگی (لباس ،نظافت، ورزش و عادات درست غذایی) خود هست.
- همسرم نسبت به من تا حدی بیشتر مراقب ظاهر فیزیکی و آراستگی (لباس ،نظافت، ورزش و عادات درست غذایی) خود هست.
- همسرم نسبت به من خیلی بیشتر مراقب ظاهر فیزیکی و آراستگی (لباس ،نظافت، ورزش و عادات درست غذایی) خود هست.

۵- علاقه و دل بستگی

- علاقه من به همسرم خیلی بیشتر است و من آن را به او ابراز می کنم .
- علاقه من به همسرم تا حدی بیشتر است و من آن را به او ابراز می کنم .
- علاقه من به همسرم اندکی بیشتر است و من آن را به او ابراز می کنم .
- من و همسرم هر دو به یک اندازه به هم علاقه مندیم و تمام آن را به یکدیگر ابراز می کنیم .
- علاقه همسرم به من اندکی بیشتر است و او آن را به من ابراز می کند.
- علاقه همسرم به من تا حدی بیشتر است و او آن را به من ابراز می کند.

علاقه همسر به من خیلی بیشتر است و او آن را به من ابراز می کند.

۶ - عشق

من بسیار زیاد عشق را احساس می کنم و آنرا به همسر ابراز می کنم.

من تا حدی عشق را احساس می کنم و آنرا به همسر ابراز می کنم.

من اندکی عشق را احساس می کنم و آنرا به همسر ابراز می کنم.

من و همسر هر دو عشق را احساس می کنیم و آن را به یکدیگر ابراز می کنیم .

همسر اندکی عشق را احساس می کند و آن را به من ابراز می کند .

همسر تا حدی عشق را احساس می کند و آن را به من ابراز می کند .

همسر بسیار زیاد عشق را احساس می کند و آن را به من ابراز می کند .

۷ - فهم و نگرانی

من بسیار زیاد نگرانی ها و نیازهای احساسی و شخصی همسر را می دانم و به آنها پاسخ می دهم.

من تا حدی نگرانی ها و نیازهای احساسی و شخصی همسر را می دانم و به آنها پاسخ می دهم.

من گاهی نگرانی ها و نیازهای احساسی و شخصی همسر را می دانم و به آنها پاسخ می دهم.

من و همسر هر دو نگرانی ها و نیازهای احساسی و شخصی یکدیگر را می دانیم و به آنها پاسخ می دهیم .

همسر گاهی نگرانی ها و نیازهای احساسی و شخصی من را می داند و به آنها پاسخ می دهد.

همسر تا حدی نگرانی ها و نیازهای احساسی و شخصی من را می داند و به آنها پاسخ می دهد.

همسر همواره نگرانی ها و نیازهای احساسی و شخصی من را می داند و به آنها پاسخ می دهد.

۸ - پذیرش و تشویق در نقش های انعطاف پذیر

من همواره به همسر اجازه می دهم نقش های متفاوتی را آزمایش کند. مثلا یک کودک باشد، یک مادر، یک همکار و یا یک دوست ، یک پرخاشگر و همچنین یک عاشق منفعل و چیزهایی دیگر.

من گاهی اوقات به همسر اجازه می دهم نقش های متفاوتی را آزمایش کند. مثلا یک کودک باشد، یک مادر، یک همکار و یا یک دوست ، یک پرخاشگر و همچنین یک عاشق منفعل و چیزهایی دیگر.

من به ندرت به همسر اجازه می دهم نقش های متفاوتی را آزمایش کند. مثلا یک کودک باشد، یک مادر، یک همکار و یا یک دوست ، یک پرخاشگر و همچنین یک عاشق منفعل و چیزهایی دیگر

من و همسر هر دو نقش های متفاوتی را آزمایش می کنیم. مثلا یک کودک باشیم، یک مادر، یک همکار و یا یک دوست ، یک پرخاشگر و همچنین یک عاشق منفعل و چیزهایی دیگر.

همسر به ندرت به من اجازه می دهد نقش های متفاوتی را آزمایش کند. مثلا یک کودک باشم، یک مادر، یک همکار و یا یک دوست ، یک پرخاشگر و همچنین یک عاشق منفعل و چیزهایی دیگر

- همسر گاهی اوقات به من اجازه می دهد نقش های متفاوتی را آزمایش کنم. مثلاً یک کودک باشم، یک مادر، یک همکار و یا یک دوست ، یک پرخاشگر و همچنین یک عاشق منفعل و چیزهایی دیگر
- همسر همواره به من اجازه می دهد نقش های متفاوتی را آزمایش کنم. مثلاً یک کودک باشم، یک مادر، یک همکار و یا یک دوست ، یک پرخاشگر و همچنین یک عاشق منفعل و چیزهایی دیگر

۹- عبارات تقدیر

- من همواره به صورت آشکار از همسرم قدردانی می کنم و قدر او را می دانم
- من بعضی اوقات به صورت آشکار از همسرم قدردانی می کنم و قدر او را می دانم
- من به ندرت به صورت آشکار از همسرم قدردانی می کنم و قدر او را می دانم
- من و همسر به صورت آشکار از یکدیگر قدردانی می کنیم و قدر هم را می دانیم
- همسر به ندرت به صورت آشکار از من قدردانی می کند و قدر من را می داند.
- همسر بعضی اوقات به صورت آشکار از من قدردانی می کند و قدر من را می داند.
- همسر همواره به صورت آشکار از من قدردانی می کند و قدر من را می داند.

۱۰- نمایش محبت

- من همیشه به طور آشکار با لمس کردن ؛ در آغوش گرفتن و بوسیدن به همسرم محبت می کنم.
- من گاهی اوقات به طور آشکار با لمس کردن ؛ در آغوش گرفتن و بوسیدن به همسرم محبت می کنم
- من به ندرت به طور آشکار با لمس کردن ؛ در آغوش گرفتن و بوسیدن به همسرم محبت می کنم
- من و همسر به طور آشکار با لمس کردن ؛ در آغوش گرفتن و بوسیدن به یکدیگر محبت می کنیم
- همسر به ندرت به طور آشکار با لمس کردن ؛ در آغوش گرفتن و بوسیدن به من محبت می کند
- همسر گاهی اوقات به طور آشکار با لمس کردن ؛ در آغوش گرفتن و بوسیدن به من محبت می کند
- همسر همیشه به طور آشکار با لمس کردن ؛ در آغوش گرفتن و بوسیدن به من محبت می کند

۱۱- ارتباط جنسی

- من همیشه در جنبه های مختلف یک رابطه جنسی با همسرم سهیم می شوم و سعی می کنم آن را به صورت مشترک و رضایت بخش و با احساسی خوب انجام دهم.
- من گاهی اوقات در جنبه های مختلف یک رابطه جنسی با همسرم سهیم می شوم و سعی می کنم آن را به صورت مشترک و رضایت بخش و با احساسی خوب انجام دهم.
- من به ندرت در جنبه های مختلف یک رابطه جنسی با همسرم سهیم می شوم و سعی می کنم آن را به صورت مشترک و رضایت بخش و با احساسی خوب انجام دهم.
- من و همسر همیشه در جنبه های مختلف یک رابطه جنسی با یکدیگر سهیم می شویم و سعی می کنیم آن را به صورت مشترک و رضایت بخش و با احساسی خوب انجام دهیم.

- همسر به ندرت در جنبه های مختلف یک رابطه جنسی با من سهیم می شود و سعی می کند آن را به صورت مشترک و رضایت بخش و با احساسی خوب انجام دهد.
- همسر گاهی اوقات در جنبه های مختلف یک رابطه جنسی با من سهیم می شود و سعی می کند آن را به صورت مشترک و رضایت بخش و با احساسی خوب انجام دهد.
- همسر همیشه در جنبه های مختلف یک رابطه جنسی با من سهیم می شود و سعی می کند آن را به صورت مشترک و رضایت بخش و با احساسی خوب انجام دهد.

۱۲- وفاداری جنسی

- من همیشه به تعهدم با همسر در مورد روابط فرازناشویی (روابط با سایرین) وفادار می مانم .
- من گاهی اوقات به تعهدم با همسر در مورد روابط فرازناشویی (روابط با سایرین) وفادار می مانم .
- من به ندرت به تعهدم با همسر در مورد روابط فرازناشویی (روابط با سایرین) وفادار می مانم .
- من و همسر همیشه به تعهدمان به یکدیگر در مورد روابط فرازناشویی (روابط با سایرین) وفادار می مانیم.
- همسر به ندرت به تعهد با من در مورد روابط فرازناشویی (روابط با سایرین) وفادار می ماند.
- همسر گاهی اوقات به تعهد با من در مورد روابط فرازناشویی (روابط با سایرین) وفادار می ماند.
- همسر همیشه به تعهد با من در مورد روابط فرازناشویی (روابط با سایرین) وفادار می ماند.

۱۳ - تعهد

- من خودم را نسبت به همسر و آینده روابطمان با یکدیگر بسیار متعهد می دانم.
- من خودم را نسبت به همسر و آینده روابطمان با یکدیگر تا حدی متعهد می دانم
- من خودم را نسبت به همسر و آینده روابطمان با یکدیگر اندکی متعهد می دانم
- من و همسر به یکدیگر و آینده روابطمان بسیار متعهد هستیم
- همسر نسبت به من و آینده روابطمان اندکی متعهد است
- همسر نسبت به من و آینده روابطمان تا حدی متعهد است
- همسر نسبت به من و آینده روابطمان بسیار متعهد است

۱۴- محترم دانستن نیازهای شریک زندگی برای مستقل بودن

- من همیشه به همسر اجازه می دهم به عنوان یک فرد مستقل راهی که انتخاب می کند را گسترش دهد. برای مثال آزادی رفتن یا نرفتن به دانشگاه را می دهم اجازه کار کردن در هر شغلی که دوست دارد اجازه رفتن به دنبال علایق غیر مرتبط با تحصیلات و کار خود را می دهم اجازه می دهم کارهایش را به تنهایی و یا با دوستان انجام دهد و یا گاهی اوقات تنها باشد
- من بعضی اوقات به همسر اجازه می دهم به عنوان یک فرد مستقل راهی که انتخاب می کند را گسترش دهد. برای مثال آزادی رفتن یا نرفتن به دانشگاه را می دهم اجازه کار کردن در هر شغلی که دوست دارد اجازه رفتن به دنبال علایق غیر مرتبط با تحصیلات و کار خود را می دهم اجازه می دهم کارهایش را به تنهایی و یا با دوستان انجام دهد و یا گاهی اوقات تنها باشد

من به ندرت به همسرم اجازه می دهم به عنوان یک فرد مستقل راهی که انتخاب می کند را گسترش دهد. برای مثال آزادی رفتن یا نرفتن به دانشگاه را می دهم اجازه کار کردن در هر شغلی که دوست دارد اجازه رفتن به دنبال علایق غیر مرتبط با تحصیلات و کار خود را می دهم اجازه می دهم کارهایش را به تنهایی و یا با دوستان انجام دهد و یا گاهی اوقات تنها باشد

من و همسرم همواره به یکدیگر اجازه می دهیم به عنوان یک فرد مستقل راهی که انتخاب می کنیم را گسترش دهیم. برای مثال آزادی رفتن یا نرفتن به دانشگاه ، اجازه کار کردن در هر شغلی که دوست داریم ، اجازه رفتن به دنبال علایق غیر مرتبط با تحصیلات و کار و یا اجازه می دهیم کارهایمان را به تنهایی و یا با دوستان انجام دهیم و یا گاهی اوقات تنها باشیم

همسرم به ندرت به من اجازه می دهد به عنوان یک فرد مستقل راهی که انتخاب می کنم را گسترش دهد. برای مثال آزادی رفتن یا نرفتن به دانشگاه را می دهد اجازه کار کردن در هر شغلی که دوست دارم اجازه رفتن به دنبال علایق غیر مرتبط با تحصیلات و کار ، اجازه می دهد کارهایم را به تنهایی و یا با دوستان انجام دهد و یا گاهی اوقات تنها باشم

همسرم بعضی اوقات به من اجازه می دهد به عنوان یک فرد مستقل راهی که انتخاب می کنم را گسترش دهد. برای مثال آزادی رفتن یا نرفتن به دانشگاه را می دهد اجازه کار کردن در هر شغلی که دوست دارم اجازه رفتن به دنبال علایق غیر مرتبط با تحصیلات و کار ، اجازه می دهد کارهایم را به تنهایی و یا با دوستان انجام دهد و یا گاهی اوقات تنها باشم

همسرم همیشه به من اجازه می دهد به عنوان یک فرد مستقل راهی که انتخاب می کنم را گسترش دهد. برای مثال آزادی رفتن یا نرفتن به دانشگاه را می دهد اجازه کار کردن در هر شغلی که دوست دارم اجازه رفتن به دنبال علایق غیر مرتبط با تحصیلات و کار ، اجازه می دهد کارهایم را به تنهایی و یا با دوستان انجام دهد و یا گاهی اوقات تنها باشم

۱۵- اهداف و برنامه هایی برای آینده

- من همیشه برای آینده مان برنامه ریزی می کنم و رویا می بینم
- من گاهی اوقات برای آینده مان برنامه ریزی می کنم و رویا می بینم
- من به ندرت برای آینده مان برنامه ریزی می کنم و رویا می بینم
- من و همسرم همیشه برای آینده مان برنامه ریزی می کنیم و رویا می بینیم
- همسرم به ندرت برای آینده مان برنامه ریزی می کند و رویا می بیند
- همسرم گاهی اوقات برای آینده مان برنامه ریزی می کند و رویا می بیند
- همسرم همیشه برای آینده مان برنامه ریزی می کند و رویا می بیند

۱۶- پشتیبانی روزانه

من همیشه زمان و تلاش خود را برای مسئولیت های خانواده مانند خرید مواد غذایی شام تمیز کردن و تعمیر و نگهداری ماشین به کار میگیرم.

- من گاهی اوقات زمان و تلاش خود را برای مسئولیت های خانواده مانند خرید مواد غذایی شام تمیز کردن و تعمیر و نگهداری ماشین به کار میگیرم.
- من به ندرت زمان و تلاش خود را برای مسئولیت های خانواده مانند خرید مواد غذایی شام تمیز کردن و تعمیر و نگهداری ماشین به کار میگیرم.
- من و همسر هر دو زمان و تلاش خود را برای مسئولیت های خانواده مانند خرید مواد غذایی شام تمیز کردن و تعمیر و نگهداری ماشین به کار میگیریم.
- همسر من به ندرت زمان و تلاش خود را برای مسئولیت های خانواده مانند خرید مواد غذایی شام تمیز کردن و تعمیر و نگهداری ماشین به کار میگیرد
- همسر من گاهی اوقات زمان و تلاش خود را برای مسئولیت های خانواده مانند خرید مواد غذایی شام تمیز کردن و تعمیر و نگهداری ماشین به کار میگیرد
- همسر من همیشه زمان و تلاش خود را برای مسئولیت های خانواده مانند خرید مواد غذایی شام تمیز کردن و تعمیر و نگهداری ماشین به کار میگیرد.

۱۷- امور مالی

- من همیشه درآمد را با همسر به اشتراک می گذارم .
- من گاهی اوقات درآمد را با همسر به اشتراک می گذارم .
- من به ندرت درآمد را با همسر به اشتراک می گذارم .
- من و همسر همیشه درآمدمان را با یکدیگر به اشتراک می گذاریم .
- همسر من به ندرت درآمدها را با من به اشتراک می گذارد .
- همسر من گاهی اوقات درآمدها را با من به اشتراک می گذارد .
- همسر من همیشه درآمدها را با من به اشتراک می گذارد .

۱۸- زندگی آسان

- من همیشه بر اساس نیازهای روزانه ، آسان زندگی می کنم.مثلا شوخ طبع هستم .خیلی عبوس نیستم و غیره.
- من گاهی اوقات بر اساس نیازهای روزانه ، آسان زندگی می کنم.مثلا شوخ طبع هستم .خیلی عبوس نیستم و غیره.
- من به ندرت بر اساس نیازهای روزانه ، آسان زندگی می کنم.مثلا شوخ طبع هستم .خیلی عبوس نیستم و غیره.
- من و همسر هر دو بر اساس نیازهای روزانه ، آسان زندگی می کنیم.مثلا شوخ طبع هستیم ، خیلی عبوس نیستم و غیره.
- همسر من به ندرت بر اساس نیازهای روزانه ، آسان زندگی می کند.مثلا شوخ طبع هست .خیلی عبوس نیست و غیره
- همسر من گاهی اوقات بر اساس نیازهای روزانه ، آسان زندگی می کند.مثلا شوخ طبع هست ، خیلی عبوس نیست و غیره
- همسر من همیشه بر اساس نیازهای روزانه ، آسان زندگی می کند.مثلا شوخ طبع هست .خیلی عبوس نیست و غیره

- من همیشه همراه خوبی هستم ، به همسرم پیشنهادهای جالب برای فعالیت های باهم میدهم ، مثلا از او می خواهم نظری بدهد تا بوسیله آن اوقات شادی را داشته باشیم .
- من گاهی اوقات همراه خوبی هستم ، به همسرم پیشنهادهای جالب برای فعالیت های باهم میدهم ، مثلا از او می خواهم نظری بدهد تا بوسیله آن اوقات شادی را داشته باشیم .
- من به ندرت همراه خوبی هستم ، به همسرم پیشنهادهای جالب برای فعالیت های باهم میدهم ، مثلا از او می خواهم نظری بدهد تا بوسیله آن اوقات شادی را داشته باشیم .
- من و همسرم همیشه همراه خوبی هستیم ، به یکدیگر پیشنهادهای جالب برای فعالیت های باهم میدهم ، مثلا از یکدیگر می خواهیم نظری بدهد تا بوسیله آن اوقات شادی را داشته باشیم .
- همسرم به ندرت همراه خوبی است ، به من پیشنهادهای جالب برای فعالیت های باهم میدهد ، مثلا از من می خواهد نظری بدهم تا بوسیله آن اوقات شادی را داشته باشیم .
- همسرم گاهی اوقات همراه خوبی است ، به من پیشنهادهای جالب برای فعالیت های باهم میدهد ، مثلا از من می خواهد نظری بدهم تا بوسیله آن اوقات شادی را داشته باشیم .
- همسرم همیشه همراه خوبی است ، به من پیشنهادهای جالب برای فعالیت های باهم میدهد ، مثلا از من می خواهد نظری بدهم تا بوسیله آن اوقات شادی را داشته باشیم .

۲۰- مکالمات

- من همیشه به همسرم در مورد حوادث روزانه اش و آنچه در ذهن دارد می گویم و علاقه مندم نگرانی ها و فعالیت های روزانه اش را از زبان او بشنوم
- من گاهی اوقات به همسرم در مورد حوادث روزانه اش و آنچه در ذهن دارد می گویم و علاقه مندم نگرانی ها و فعالیت های روزانه اش را از زبان او بشنوم
- من به ندرت به همسرم در مورد حوادث روزانه اش و آنچه در ذهن دارد می گویم و علاقه مندم نگرانی ها و فعالیت های روزانه اش را از زبان او بشنوم
- من و همسرم در مورد حوادث روزانه و آنچه در ذهن داریم با یکدیگر گفتگو می کنیم و علاقه مندیم نگرانی ها و فعالیت های روزانه مان را از زبان یکدیگر بشنویم
- همسرم به ندرت به من در مورد حوادث روزانه ام و آنچه در ذهن دارم می گوید و علاقه منداست نگرانی ها و فعالیت های روزانه ام را از زبان من بشنود
- همسرم گاهی اوقات به من در مورد حوادث روزانه ام و آنچه در ذهن دارم می گوید و علاقه منداست نگرانی ها و فعالیت های روزانه ام را از زبان من بشنود
- همسرم همیشه به من در مورد حوادث روزانه ام و آنچه در ذهن دارم می گوید و علاقه منداست نگرانی ها و فعالیت های روزانه ام را از زبان من بشنود

۲۱- موافقت

- من همیشه مایلیم با دوستان و یا اقوام همسریم همساز باشیم ، اقوام ودوستان را گرامی می دارم و آنها نیز همین حس را به من دارند
- من گاهی اوقات مایلیم با دوستان و یا اقوام همسریم همساز باشم ، اقوام ودوستان را گرامی می دارم و آنها نیز همین حس را به من دارند
- من به ندرت مایلیم با دوستان و یا اقوام همسریم همساز باشم ، اقوام ودوستان را گرامی می دارم و آنها نیز همین حس را به من دارند
- من و همسریم همیشه مایلیم با دوستان و یا اقوام یکدیگر همساز باشیم ، اقوام ودوستان را گرامی می داریم و آنها نیز همین حس را به ما دارند
- همسریم به ندرت مایل است با دوستان و یا اقوام من همساز باشد ، اقوام ودوستان را گرامی میدارد و آنها نیز همین حس را به او دارند
- همسریم گاهی اوقات مایل است با دوستان و یا اقوام من همساز باشد ، اقوام ودوستان را گرامی میدارد و آنها نیز همین حس را به او دارند
- همسریم همیشه مایل است با دوستان و یا اقوام من همساز باشد ، اقوام ودوستان را گرامی میدارد و آنها نیز همین حس را به او دارند

۲۲- تصمیم گیری

- من همیشه ؛ سهم خود از مسئولیت تصمیم گیری را ؛ به صورت عادلانه به اشتراک می گذارم .
- من گاهی اوقات ؛ سهم خود از مسئولیت تصمیم گیری را ؛ به صورت عادلانه به اشتراک می گذارم .
- من به ندرت ؛ سهم خود از مسئولیت تصمیم گیری را ؛ به صورت عادلانه به اشتراک می گذارم .
- من و همسریم ؛ همواره سهم خود از مسئولیت تصمیم گیری را ؛ به صورت عادلانه به اشتراک می گذاریم .
- همسریم به ندرت سهم خود از مسئولیت تصمیم گیری را به صورت عادلانه به اشتراک می گذارد
- همسریم گاهی اوقات سهم خود از مسئولیت تصمیم گیری را به صورت عادلانه به اشتراک می گذارد
- همسریم همیشه سهم خود از مسئولیت تصمیم گیری را به صورت عادلانه به اشتراک می گذارد

۲۳- یادآوری مناسب های خاص

- من همیشه برای مناسب های خاص مثل یادآوری تولد ، سالگرد ازدواج و دیگر موارد خاص حساس هستم.
- من گاهی اوقات برای مناسب های خاص مثل یادآوری تولد ، سالگرد ازدواج و دیگر موارد خاص حساس هستم.
- من به ندرت برای مناسب های خاص مثل یادآوری تولد ، سالگرد ازدواج و دیگر موارد خاص حساس هستم.
- من و همسریم برای مناسب های خاص مثل یادآوری تولد ، سالگرد ازدواج و دیگر موارد خاص حساس هستیم.
- همسریم به ندرت برای مناسب های خاص مثل یادآوری تولد ، سالگرد ازدواج و دیگر موارد خاص حساس است.
- همسریم گاهی اوقات برای مناسب های خاص مثل یادآوری تولد ، سالگرد ازدواج و دیگر موارد خاص حساس است.

همسر همیشه برای مناسبت های خاص مثل یادآوری تولد ، سالگرد ازدواج و دیگر موارد خاص حساس است.
۲۴- شانس رابطه عاشقانه و یا ازدواج

شانس تجربه روابط عاشقانه و ازدواج همیشه به مردم دست می دهد مثلا شانس پدر یا مادر شدن و یا پدر بزرگ و مادر بزرگ شدن. شانس رخداد اجتماعی "زن و شوهری" و در نهایت داشتن کسی که به کرات در سنین پیری دیده شود.

شانس تجربه روابط عاشقانه و ازدواج گاهی اوقات به مردم دست می دهد مثلا شانس پدر یا مادر شدن و یا پدر بزرگ و مادر بزرگ شدن. شانس رخداد اجتماعی "زن و شوهری" و در نهایت داشتن کسی که به کرات در سنین پیری دیده شود.

شانس تجربه روابط عاشقانه و به ندرت به مردم دست می دهد مثلا شانس پدر یا مادر شدن و یا پدر بزرگ و مادر بزرگ شدن. شانس رخداد اجتماعی "زن و شوهری" و در نهایت داشتن کسی که به کرات در سنین پیری دیده شود.

به نظر من و همسر شانس تجربه روابط عاشقانه و ازدواج همواره به مردم دست می دهد مثلا شانس پدر یا مادر شدن و یا پدر بزرگ و مادر بزرگ شدن. شانس رخداد اجتماعی "زن و شوهری" و در نهایت داشتن کسی که به کرات در سنین پیری دیده شود.

به نظر همسر شانس تجربه روابط عاشقانه و ازدواج به ندرت به مردم دست می دهد مثلا شانس پدر یا مادر شدن و یا پدر بزرگ و مادر بزرگ شدن. شانس رخداد اجتماعی "زن و شوهری" و در نهایت داشتن کسی که به کرات در سنین پیری دیده شود.

به نظر همسر شانس تجربه روابط عاشقانه و ازدواج گاهی اوقات به مردم دست می دهد مثلا شانس پدر یا مادر شدن و یا پدر بزرگ و مادر بزرگ شدن. شانس رخداد اجتماعی "زن و شوهری" و در نهایت داشتن کسی که به کرات در سنین پیری دیده شود.

به نظر همسر شانس تجربه روابط عاشقانه و ازدواج همیشه به مردم دست می دهد مثلا شانس پدر یا مادر شدن و یا پدر بزرگ و مادر بزرگ شدن. شانس رخداد اجتماعی "زن و شوهری" و در نهایت داشتن کسی که به کرات در سنین پیری دیده شود.

۲۵- فرصت های از دست رفته

به نظر من رابطه عاشقانه و ازدواج همیشه نیازمند رها کردن فرصت هایی خاص است که بتوان در یک رابطه ماند. این فرصت ها گاهی مثل فرصت شغلی مسافرت و غیره ممکن هستند.

به نظر من رابطه عاشقانه و ازدواج گاهی اوقات نیازمند رها کردن فرصت هایی خاص است که بتوان در یک رابطه ماند. این فرصت ها گاهی مثل فرصت شغلی مسافرت و غیره ممکن هستند.

به نظر من رابطه عاشقانه و ازدواج به ندرت نیازمند رها کردن فرصت هایی خاص است که بتوان در یک رابطه ماند. این فرصت ها گاهی مثل فرصت شغلی مسافرت و غیره ممکن هستند.

به نظر من و همسر رابطه عاشقانه و ازدواج نیازمند رها کردن فرصت هایی خاص است که بتوان در یک رابطه ماند. این فرصت ها گاهی مثل فرصت شغلی مسافرت و غیره ممکن هستند.

به نظر همسر رابطه عاشقانه و ازدواج به ندرت نیازمند رها کردن فرصت هایی خاص است که بتوان در یک رابطه ماند. این فرصت ها گاهی مثل فرصت شغلی مسافرت و غیره ممکن هستند.

به نظر همسر رابطه عاشقانه و ازدواج گاهی اوقات نیازمند رها کردن فرصت هایی خاص است که بتوان در یک رابطه ماند. این فرصت ها گاهی مثل فرصت شغلی مسافرت و غیره ممکن هستند.

به نظر همسر رابطه عاشقانه و ازدواج همیشه نیازمند رها کردن فرصت هایی خاص است که بتوان در یک رابطه ماند. این فرصت ها گاهی مثل فرصت شغلی مسافرت و غیره ممکن هستند.