

ملاحظات مؤثر در تعارضات زناشویی

پرسشنامه سنجش نیازهای اساسی

لطفا عبارات زیر را به دقت بخوانید و میزان وجود هریک از نیازهای فهرست نشده را از بسیار کم تا بسیار زیاد در خود درجه بندی کنید.

ردیف	نیاز به بقا						جمع
	۱	۲	۳	۴	۵		
۱							مسائلی مثل پس انداز، مخارج زندگی، مسکن، آینده شغلی و... تا چه اندازه ذهن شما را به خود مشغول می‌دارد؟
۲							تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می‌کنید؟
۳							شدت میل جنسی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
۴							در انجام کارها و اقدامات مخاطره آمیز تا چه اندازه محتاطانه عمل می‌کنید؟
۵							از ویروس تا تجارت جدید و شروع راه‌های ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می‌کنید؟
۶							از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه وقت شناس، با نظم و تربیت و دقیق هستید؟
۷							تا چه اندازه امنیت شغلی و داشتن شغل و درآمد ثابت برایتان اهمیت دارد؟
	نیاز به عشق و احساس تعلق						جمع
	۱	۲	۳	۴	۵		
۱							احساس می‌کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی نیاز دارید؟
۲							تا چه اندازه‌ها و سعادت انسان‌های دیگر برایتان مهم است؟
۳							چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را پذیرفته و دوستتان بدانند؟
۴							چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را مورد لطف و مهر و محبت قرار داده و شما نیز متقابلاً به آن‌ها محبت کنید و به آن‌ها احساس تعلق خاطر نمایید؟
۵							چه اندازه دوست دارید که با دیگران مرادوه داشته باشید و در مجالس مراسم و فعالیت‌های گروهی فعالانه شرکت کنید؟

						از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه گرم، صمیمی، دلسوز و مهربان هستید؟	۶
						داشتن روابط خوب با عزیزان و اطرافیان تا چه اندازه برایتان مهم است و برای آن وقت و انرژی می‌گذارند؟	۷
جمع	۱	۲	۳	۴	۵	نیاز به تصریح	
						چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه گویی علاقه‌مندید؟	۱
						تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی‌های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟	۲
						میزان شوخ طبعی و خوش مشربی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟	۳
						تا چه میزان احساس می‌کنید که نیاز دارید به کارهای غیرجدی و غیررسمی از قبیل دوچرخه سواری، ماهی گیری، تماشای فیلم و دیگر سرگرمی‌های لذت بخش بپردازید؟	۴
						تا چه اندازه به دنبال اوقات سرگرم کننده و موقعیت‌های شادی بخش از قبیل جشن‌ها، مهمانی‌ها، مراسم سرگرم کننده و بازی و ... هستید؟	۵
						خندیدن و خندان تا چه میزان در زندگی شما مهم است؟	۶
						از نظر شما تفریح و بازی و شادی کردن تا چه اندازه جزو مهمی از زندگی محسوب می‌شود؟	۷
جمع	۱	۲	۳	۴	۵	نیاز به آزادی	
						تا چه میزان نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام می‌دهید خودتان انتخاب کنید؟	۱
						تا چه میزان اعتقاد دارید که هیچ کسی نباید به شما بگوید که چگونه زندگی خود را اداره کنید(بگویید چه بکنید و چه نکنید)؟	۲
						تا چه میزان تمایل دارید آنچه را که می‌خواهید بدون توجه به دخالت‌ها و شعارهای همسرستان و شریکتا حتماً به انجام رسانید؟	۳
						تا چه میزان اصرار دارید در تصمیم گیری‌های بزرگ و کوچک زندگی استقلال رأی داشته باشند و بر وفق مراد خود عمل کنید؟	۴
						تا چه اندازه نیاز دارید که زمان‌هایی را برای خودتان در اختیار داشته باشید که هرگونه دلتان می‌خواهد از آن استفاده کنید؟	۵

						تا چه اندازه تمایل دارید که به مکان‌های جدید سفر کنید؟	۶
						تا چه میزان به دنبال تغییر و چیزهای نو هستید و از محیط‌های کاری ثابت و یکسان که تغییر نمی‌کنند احساس کسالت می‌کنید؟	۷
						نیاز به قدرت	
جمع	۱	۲	۳	۴	۵		
						تا چه اندازه تلاش می‌کنید در زمینه کار خود به عنوان یک فرد توانمند و با لیاقت خود را نشان داده و شناخته شوید؟	۱
						تا چه اندازه دوست دارید که به دیگران دستور بدهید؟ فرمان بدهید تا این که فرمان ببرید؟	۲
						فکر می‌کنید تا چه اندازه اهل پیشرفت و رفاقت هستید؟	۳
						تا چه اندازه دوست دارید که دیگران (اعم از فرزند، همسر یا دوستانتان) به حرف شما گوش دهند و از آن پیروی کنند؟	۴
						تا چه میزان تلاش می‌کنید تا ثابت کنید ایده و فکر یا راه شما درست است و اصرار دارید که دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند؟	۵
						تا چه اندازه دغدغه رشد و پیشرفت دارید و زندگی شخص و حرفه اینان به دنبال شکوفایی توانمندی‌های خود هستید؟	۶
						تا چه اندازه زمانتان را صرف یادگیری چیزهای جدید در زمینه‌های مختلف می‌کنید؟	۷