



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

DAS (م س ز ش)

اکثر مردم در روابط خود اختلافاتی دارند. لطفاً در مقابل هر یک از عبارات زیر میزان توافق یا عدم توافق خود با همسران را با گذاردن عدد مناسب در مقابل آن مشخص کنید.
لطفاً قبل از کامل کردن پرسشنامه با همسر خود درباره آنها صحبت نکنید.

- ۵= توافق دائم داریم
۴= تقریباً توافق دائم داریم
۳= گاهی توافق داریم
۲= اغلب اختلاف داریم
۱= تقریباً همیشه اختلاف داریم
۰= همیشه اختلاف داریم

۱. صرف درآمد و امور مالی خانواده
۲. تفریحات و تجدید قوا
۳. موضوعات و مسائل مذهبی
۴. ابراز محبت
۵. دوستان
۶. روابط جنسی
۷. رعایت عرف (رفتار صحیح یا مناسب)
۸. فلسفه زندگی
۹. طرز رفتار با والدین و خویشان همسر
۱۰. مقاصد، هدفها و چیزهای مهم
۱۱. مدت زمان با هم بودن
۱۲. اتخاذ تصمیمات مهم
۱۳. انجام کارهای خانه
۱۴. علایق و فعالیتهای اوقات فراغت
۱۵. تصمیمات شغلی و تحصیلی

لطفاً با استفاده از مقیاس نمره گذاری زیر مشخص کنید که هر یک از موارد زیر چند وقت یکبار بین شما و همسرتان رخ می دهد.

- ۱= همیشه
۲= تقریباً همیشه
۳= اکثر اوقات
۴= معمولاً
۵= بندرت
۶= هرگز

۱۶. چند وقت یکبار به فکر طلاق، جدایی، یا پایان دادن به رابطه خود افتاده اید و یا درباره آن بحث کرده اید؟

۱۷. چند وقت یکبار شما و همسرتان بعد از دعوا خانه را ترک کرده اید؟

۱۸. کلاً، چند وقت یکبار فکر کرده اید که همه چیز بین شما و همسرتان به خوبی می گذرد؟

۱۹. آیا به همسر خود اعتماد و اطمینان دارید؟

۲۰. آیا اتفاق افتاده که از ازدواج خود متأسف باشید؟

۲۱. چند وقت یکبار شما و همسرتان دعوا می کنید؟

۲۲. چند وقت یکبار شما و همسرتان اعصاب یکدیگر را خرد می کنید؟

۲۳. همسر خود را می بوسید؟

هر روز	تقریباً هر روز	گاهی اوقات	ندرتاً	هرگز
۴	۳	۲	۱	۰

۲۴. آیا شما و همسرتان با هم به انجام فعالیتهای مورد علاقه در بیرون از منزل می پردازید؟

در تمام موارد	در اکثر موارد	در بعضی موارد	در چند مورد	در هیچ مورد
۴	۳	۲	۱	۰

موارد زیر هر چند وقت یکبار بین شما و همسرتان رخ می دهد؟

- ۱= هرگز
۲= کمتر از یک بار در ماه
۳= ماهی یک یا دو بار
۴= روزی یکبار
۵= بیش از روزی یکبار

۲۵. یک تبادل نظر دلچسب و جذاب...

۲۶. با هم خندیدن

۲۷. به آرامی درباره چیزی گفتگو کردن

۲۸. در یک پروژه یا برنامه همکاری کردن

برخی از مواردی که گاه باعث توافق یا اختلاف زن و شوهرها می شود به قرار زیر است. آیا اینها در چند هفته گذشته باعث اختلاف نظر یا مشکلاتی برای شما بوده است؟ لطفاً دور پاسخ "بله" یا "خیر" را دایره بکشید.

بله خیر ۲۹. حال و حوصله رابطه جنسی نداشتن
بله خیر ۳۰. ابراز عشق و محبت نکردن

۳۱. موارد زیر نشان دهنده میزان شادکامی در رابطه شماست. نقطه وسط، یعنی خشنود یا "شادکام" نشان دهنده میزان شادکامی در اکثر روابط زناشویی است. لطفاً با در نظر گرفتن تمام جوانب، دور شماره ای را دایره بکشید که بیش از همه نشان دهنده رابطه شما و همسرتان است.

بسیار ناخشنود	نسبتاً ناخشنود	کمی ناخشنود	خشنود یا شادکام	خیلی شادکام	فوق العاده شادکام	عالی
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶

۳۲. کدام یک از عبارات زیر بهترین توصیف احساس شما درباره آینده رابطه شماست؟ لطفاً عبارت انتخابی خود را با کشیدن دایره دور شماره جلوی آن مشخص کنید.

۵. من از ته دل خواهان موفقیت رابطه خود هستم، و برای این موفقیت از هر مقدار تلاش خسته و ناامید نمیشوم.

۴. خیلی دلم می خواهد رابطه ما موفق باشد، و برای این موفقیت تمام تلاش خود را می کنم.

۳. خیلی دلم می خواهد رابطه ما موفق باشد، و برای این موفقیت به سهم خود تلاش می کنم.

۲. خوب است که رابطه ما موفق باشد، اما نمی توانم برای تداوم آن بیش از این تلاش کنم.

۱. خوب است که رابطه ما موفق باشد، اما حاضر نیستم برای تداوم آن بیش از این تلاش کنم.

۰. امکان موفقیت رابطه ما هرگز وجود ندارد، و برای ادامه آن هیچ کار دیگری از من ساخته نیست.

پرسشنامه EI

- ۱- به نظر من برای غلبه بر مشکلات باید گام به گام پیش رفت.
- ۲- لذت بردن از زندگی برایم مشکل است.
- ۳- شغلی را ترجیح می دهم که حتی الامکان من تصمیم گیرنده باشم.
- ۴- می توانم بدون تنش زیاد، با مشکلات مقابله کنم.
- ۵- می توانم برای معنی دادن به زندگی، تا حد امکان تلاش کنم.
- ۶- نسبت به هیجانانتم آگاهم.
- ۷- سعی می کنم بدون خیال پردازی، واقعیت امور را در نظر بگیرم.
- ۸- به راحتی با دیگران دوست می شوم.
- ۹- معتقدم توانایی تسلط بر شرایط دشوار را دارم.
- ۱۰- بیشتر مواقع به خودم اطمینان دارم.
- ۱۱- کنترل خشم برایم مشکل است.
- ۱۲- شروع دوباره، برایم سخت است.
- ۱۳- کمک کردن به دیگران را دوست دارم.
- ۱۴- به خوبی می توانم احساسات دیگران را درک کنم.
- ۱۵- هنگامی که از دیگران خشمگین می شوم، نمی توانم با آنها در این مورد صحبت کنم.
- ۱۶- هنگام رویارویی با یک موقعیت دشوار، دوست دارم تا حد ممکن در مورد آن اطلاعات جمع آوری کنم.
- ۱۷- خندیدن برایم سخت است.
- ۱۸- هنگام کار کردن با دیگران، بیشتر پیرو افکار آنها هستم تا فکر خودم.
- ۱۹- نمی توانم به خوبی فشارها را تحمل کنم.
- ۲۰- در چند سال گذشته کمتر کاری را به نتیجه رسانده ام.
- ۲۱- به سختی می توانم احساسات عمیق را با دیگران در میان بگذارم.
- ۲۲- دیگران نمی فهمند که من چه فکری دارم.
- ۲۳- به خوبی با دیگران همراهی می کنم.
- ۲۴- به اغلب کارهایی که انجام می دهم، خوشبین هستم.
- ۲۵- برای خودم احترام قائل هستم.
- ۲۶- عصبی بودنم مشکل ایجاد می کند.
- ۲۷- به سختی می توانم فکرم را در مورد مسائل تغییر دهم.

- ۲۸- کمک به دیگران، مرا کسل نمی کند، به خصوص اگر شایستگی آن را داشته باشند.
- ۲۹- دوستانم می توانند مسائل خصوصی خودشان را با من در میان بگذارند.
- ۳۰- می توانم مخالفتم را با دیگران ابراز نمایم.
- ۳۱- هنگام مواجهه با یک مشکل، اولین کاری که انجام می دهم دست نگه داشتن و فکر کردن است.
- ۳۲- فرد با نشاطی هستم.
- ۳۳- ترجیح می دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.
- ۳۴- احساس می کنم کنترل اضطراب برایم مشکل است.
- ۳۵- از کارهایی که انجام می دهم راضی نیستم.
- ۳۶- به سختی می فهمم چه احساسی دارم.
- ۳۷- تمایل دارم با آنچه در اطرافم می گذرد روبرو نشوم و از برخورد با آنها طفره می روم.
- ۳۸- روابط صمیمی با دوستانم برای هر دو طرفمان اهمیت دارد.
- ۳۹- حتی در موقعیتهای دشوار، معمولاً برای ادامه کار انگیزه دارم.
- ۴۰- نمی توانم خودم را اینطور که هستم بپذیرم.
- ۴۱- دیگران به من می گویند هنگام بحث، آرام تر صحبت کنم.
- ۴۲- به آسانی با شرایط جدید سازگار می شوم.
- ۴۳- به کودک گمشده کمک می کنم، حتی اگر همان موقع جای دیگری کار داشته باشم.
- ۴۴- به اتفاقی که برای دیگران می افتد توجه دارم.
- ۴۵- نه گفتن برایم مشکل است.
- ۴۶- هنگام تلاش برای حل یک مشکل، راه حل های ممکن را در نظر می آورم، سپس بهترین را انتخاب می کنم.
- ۴۷- از زندگی ام راضی ام.
- ۴۸- تصمیم گیری برایم مشکل است.
- ۴۹- می دانم در شرایط دشوار، چگونه آرامشم را حفظ کنم.
- ۵۰- هیچ چیز در من علاقه ایجاد نمی کند.
- ۵۱- از احساسی که دارم آگاهم.
- ۵۲- در تصورات و خیال پردازی هایم غرق می شوم.
- ۵۳- با دیگران رابطه خوبی دارم.
- ۵۴- معمولاً انتظار دارم مشکلات به خوبی ختم شوند، هر چند گاهی چنین نمی شود.
- ۵۵- از اندام و ظاهر خود راضی هستم.
- ۵۶- کم صبر هستم.

- ۵۷- می‌توانم عادات قبلی‌ام را تغییر دهم.
- ۵۸- اگر لازم باشد با زیر پا گذاشتن قانون از موقعیتی فرار کنم، این کار را انجام می‌دهم.
- ۵۹- نسبت به احساسات دیگران حساس هستم.
- ۶۰- می‌توانم به راحتی افکارم را با دیگران بگویم.
- ۶۱- هنگام حل مسائل، به سختی می‌توانم در مورد انتخاب بهترین راه حل تصمیم‌گیری کنم.
- ۶۲- اهل شوخی هستم.
- ۶۳- در انجام کارها و امور مختلف به دیگران وابسته‌ام.
- ۶۴- رویارویی با مسائل ناخوشایند برایم مشکل است.
- ۶۵- حتی الامکان کارهایی را به عهده می‌گیرم که برایم لذت بخش‌اند.
- ۶۶- حتی هنگام آشفتگی، از آنچه در من اتفاق می‌افتد آگاهم.
- ۶۷- تمایل به مبالغه‌گویی دارم.
- ۶۸- به نظر دیگران من فردی اجتماعی هستم.
- ۶۹- به توانایی‌ام برای مقابله با دشوارترین مسائل اطمینان دارم.
- ۷۰- از شیوه نگرش و فکرم راضی هستم.
- ۷۱- بدجوری خشمگین می‌شوم.
- ۷۲- معمولاً تغییر ایجاد کردن در زندگی روزانه برایم سخت است.
- ۷۳- قادر هستم احترام به دیگران را حفظ کنم.
- ۷۴- دیدن رنج دیگران برایم سخت است.
- ۷۵- به نظر دیگران من نمی‌توانم احساسات و افکارم را بروز دهم.
- ۷۶- هنگام روبرو شدن با شرایط دشوار، سعی می‌کنم در مورد راه‌های ممکن فکر کنم.
- ۷۷- افسرده هستم.
- ۷۸- فکر می‌کنم من به دیگران بیشتر احتیاج دارم تا دیگران به من.
- ۷۹- مضطرب هستم.
- ۸۰- در مورد آنچه می‌خواهم در زندگی انجام دهم فکر مشخص و خوبی ندارم.
- ۸۱- به سختی می‌توانم از امور برداشت صحیحی داشته باشم.
- ۸۲- به سختی می‌توانم احساساتم را بیان کنم.
- ۸۳- با دوستانم رابطه صمیمی برقرار می‌کنم.
- ۸۴- قبل از شروع کارهای جدید، معمولاً احساس می‌کنم شکست خواهم خورد.
- ۸۵- هنگام بررسی نقاط ضعف و قوت، باز هم احساس خوبی در مورد خودم دارم.
- ۸۶- هنگام عصبانیت زود از کوره در می‌روم.

- ۸۷- اگر مجبور به ترک وطنم باشم، سازگاری برایم دشوار خواهد بود.
- ۸۸- به نظر من پایبندی یک شهروند به قانون مهم است.
- ۸۹- از جریحه دار کردن احساسات دیگران خودداری می کنم.
- ۹۰- مشکل می توانم از حق خودم دفاع کنم.

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت**
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.