

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان

ارزیابی های روان شناختی قبل از دواج

تهیه و تنظیم: دکتر افشین صابری (متخصص روان شناسی)

تعریف مشاوره قبل از ازدواج و محتوای آن؟

- ✓ مشاوره قبل از ازدواج در واقع راهی برای صحبت منطقی دو نفره همراه با یک متخصص کارآزموده است که دو فرد را برای ازدواج و آغاز زندگی زناشویی آماده می‌کند.
- ✓ مشاوره قبل از ازدواج برای تایید یا عدم تایید ازدواج دو فرد با یکدیگر انجام نمی‌گیرد. بلکه در این جلسات، به کمک گفت‌وگو و یکسری از تست‌های روان‌شناختی، مهارت‌های ارتباطی، نوع شخصیت، علایق، خانواده، سبک زندگی و ... هر فرد و میزان تطابق دو نفر با هم سنجیده می‌شود و در نهایت تصمیم‌گیری به عهده زوجین است و مشاور حکم فانوسی را دارد که چراغ مسیر را برای افراد روشن می‌کند.
- ✓ **در مشاوره پیش از ازدواج این موارد مورد بررسی قرار می‌گیرند:** آماده بودن برای ازدواج؛ ویژگی‌های شخصیتی هر یک از زوجین؛ سلامت روانی - جسمانی؛ ملاک‌های ازدواج؛ دغدغه‌ها؛ توافق‌ها؛ خانواده‌ها و نحوه تربیت؛ و سابقه ازدواج قبلی، و ...

تعریف مشاوره قبل از ازدواج و محتوای آن؟

- ✓ **آمادگی برای ازدواج شامل:** برخورداری از شرایط مناسب اقتصادی؛ اجتماعی؛ عاطفی؛ شغلی؛ روانی (به بیان بهتر، پختگی روان‌شناختی) فرد برای پذیرش مسئولیت یک رابطه متعهدانه است. داشتن آمادگی برای ازدواج لازم است ولی کافی نیست چون اگر دو نفر علیرغم آمادگی، تناسب خوبی باهم نداشته باشند، باز ممکن است مشکلاتی در رابطه زناشویی پیدا کنند.
- ✓ تناسب افراد برای ازدواج ابعاد مختلفی دارد که شامل تناسب از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی، اعتقادات و باورها، ساختار و سطح خانواده‌ها، اصول و ارزش‌ها، فلسفه زندگی و نگرش به زندگی مشترک، و ... است.
- ✓ در مشاوره پیش از ازدواج، برای سنجش این موارد، جلساتی به صورت انفرادی و مشترک، برگزار می‌شود (البته گاهی ممکن است با افراد نزدیک خانواده دختر و پسر نیز جلساتی برگزار شود).

در مشاوره قبل از ازدواج از مراجعین می‌خواهیم راجع به این موضوعات

گفتگو نمایند (مطرح کردن این موارد به زوجین کمک می‌کند تا به صورت آگاهانه و با

اطلاعات کافی، انتخابی مناسب برای زندگی مشترک‌شان داشته باشند):

(۱) پیشینه و تربیت

- ✓ من چقدر از نحوه رشد شریک زندگی ام اطلاع دارم؟
- ✓ آیا والدین او ازدواج موفق داشته‌اند؟ اگر نه، در ازدواج آنها چه اتفاقی افتاده است؟
- ✓ آیا ما از زمینه‌های فرهنگی مشابهی هستیم؟
- ✓ اگر پیشینه ما بسیار متفاوت بود، چگونه می‌خواهیم فرهنگ خودمان را با هم یکسان کنیم؟ آیا در ایجاد فرهنگ مشترک، بیشتر من تلاش خواهم کرد یا او، یا ترکیبی منصفانه از هر دو؟
- ✓ شریک زندگی من به عنوان یک کودک چگونه تربیت شده؟

(۲) امور مالی

- ✓ مدیریت مالی او به چه صورت است؟ آیا در مورد نحوه هزینه‌ها برنامه مشخصی دارد یا درآمد خود را آزادانه خرج می‌کند؟
- ✓ آیا وقتی ازدواج کردیم حساب جداگانه‌ای خواهیم داشت؟
- ✓ آیا در مورد چگونگی هزینه کردن، سرمایه گذاری یا پس انداز پول موافقیم؟
- ✓ چه کسی هنگام ازدواج، متعهد به پرداخت صورت حساب‌ها خواهد شد؟

در مشاوره قبل از ازدواج از مراجعین می‌خواهیم راجع به این موضوعات

گفتگو نمایند (مطرح کردن این موارد به زوجین کمک می‌کند تا به صورت آگاهانه و با

اطلاعات کافی، انتخابی مناسب برای زندگی مشترک‌شان داشته باشند):

۳) دوستان و زندگی اجتماعی

- ✓ طرف مقابلم فردی درونگرا است یا برونگرا؟
- ✓ آیا وقتی صحبت از زندگی اجتماعی می‌شود، سطح انتظارات یکسانی داریم یا اینکه یکی از ما دوست دارد بیشتر اوقات در کنار دوستان و اطرافیان باشد و دیگری ترجیح می‌دهد بیشتر در خانه باشد؟
- ✓ آیا به همدیگر اجازه می‌دهیم جدا از هم با دوستان همجنس خودمان بیرون برویم؟

۴) خانواده‌ها

- ✓ آیا هر دو خانواده، با رابطه و ازدواج ما موافق هستند؟ اگر نه، دلیل‌شون چیه؟
- ✓ بعد از اینکه ازدواج کردیم، به طور میانگین چند بار در هفته انتظار داریم به دیدن والدین‌مان برویم یا با آنها تماس بگیریم؟
- ✓ تعطیلات و جشن‌های خاص (مثل روز اول عید نوروز، شب یلدا، و ...) را در کجا می‌گذرانند؟

در مشاوره قبل از ازدواج از مراجعین می‌خواهیم راجع به این موضوعات

گفتگو نمایند (مطرح کردن این موارد به زوجین کمک می‌کند تا به صورت آگاهانه و با

اطلاعات کافی، انتخابی مناسب برای زندگی مشترک‌شان داشته باشند):

۵) وظایف و کارهای خانه

- ✓ چگونه کارهای خانه را تقسیم خواهیم کرد؟ (آشپزی، شستن ظروف و لباس‌ها، خرید، نظافت منزل، اتو کردن، و ...)
- ✓ آیا توافق خواهیم کرد هر فرد بعضی از کارها را انجام دهد یا نوبتی کارها را انجام خواهیم داد؟
- ✓ در مورد انجام کارهایی که سخت و مورد علاقه هیچ کدام نیست، چطور اقدام خواهیم کرد؟
- ✓ اگر حیوان خانگی داشته باشیم، چه کسی وظیفه تمیز کردن و تغذیه آن را بر عهده خواهد داشت؟ و ...

۶) بچه‌دار شدن

- ✓ آیا هر دوی ما فرزند می‌خواهیم یا نه؟
- ✓ اگر چنین است، چه تعداد و چه زمانی قصد داریم خانواده را بزرگتر کنیم؟
- ✓ وقتی فرزند داریم، با کدام ارزش‌ها، اعتقادات یا ایمان مذهبی به آنها آموزش خواهیم داد؟
- ✓ آیا ما در مورد چگونگی تربیت فرزندمان توافق داریم؟
- ✓ بستگان نزدیک تا چه اندازه اجازه اظهارنظر در خصوص نحوه تربیت فرزند را خواهند داشت؟

در مشاوره قبل از ازدواج از مراجعین می‌خواهیم راجع به این موضوعات

گفتگو نمایند (مطرح کردن این موارد به زوجین کمک می‌کند تا به صورت آگاهانه و با

اطلاعات کافی، انتخابی مناسب برای زندگی مشترکشان داشته باشند):

۷) مهارت‌های ارتباطی

- ✓ آیا ما باهم راجع به مسائل مختلف، به اندازه کافی صحبت می‌کنیم یا کم حرف هستیم؟
- ✓ آیا مباحث خاصی وجود دارد که برای مطرح کردنش احساس ناراحتی کنم؟
- ✓ وقتی سؤال می‌کنم، آیا طرف مقابلم جواب را به خوبی توضیح می‌دهد، یا ناراحت می‌شود؟

۸) چگونگی حل تعارض

- ✓ آیا ما تاکنون اختلافات جدی داشتیم؟ چگونه آنها را حل کردیم؟ آیا بیشتر یکی از ما کوتاه می‌آید یا معمولاً با صحبت و مشورت با افراد متخصص به نتیجه رسیدیم؟
- ✓ آیا طرف مقابلم تا به حال مرا نادیده گرفته یا من را مجبور کرده تا به خواسته‌های او تن دهم؟
- ✓ آیا اکثر اوقات طرف مقابلم از من انتقاد می‌کند و من را تضعیف می‌کند؟
- ✓ وقتی من ابراز نگرانی می‌کنم یا به طرف مقابلم می‌گویم که به نوعی به من آسیب رسانده، او چه واکنشی نشان می‌دهد؟

در مشاوره قبل از ازدواج از مراجعین می‌خواهیم راجع به این موضوعات

گفتگو نمایند (مطرح کردن این موارد به زوجین کمک می‌کند تا به صورت آگاهانه و با

اطلاعات کافی، انتخابی مناسب برای زندگی مشترک‌شان داشته باشند):

۹) سرگرمی، تفریح و تعطیلات

- ✓ آیا هرکدام سرگرمی‌هایی داریم که از انجام آنها لذت می‌بریم؟
- ✓ آیا تفریح‌های جداگانه داریم یا مشترک؟
- ✓ آیا هر دو از یک نوع تفریح لذت می‌بریم، یا یکی از ورزش لذت می‌برد و دیگری نه، یا یکی از تماشای فیلم لذت می‌برد و دیگری لذت نمی‌برد؟ و چقدر در نوع تفریحات مان اشتراک داریم؟
- ✓ چند بار انتظار داریم که به تعطیلات برویم، و کجا؟
- ✓ ایده‌آل ما در هنگام تعطیلات، استراحت در ساحل و کتاب خواندن است یا رفتن به گشت و گذار؟

در مشاوره قبل از ازدواج از مراجعین می‌خواهیم راجع به این موضوعات

گفتگو نمایند (مطرح کردن این موارد به زوجین کمک می‌کند تا به صورت آگاهانه و با

اطلاعات کافی، انتخابی مناسب برای زندگی مشترک‌شان داشته باشند):

۱۰) موارد کلی

- ✓ خواسته‌ها، خط قرمزها، و نحوه رفتار در صورت عدم رعایت آنها
- ✓ آیا باید از رمز گویی و شبکه‌های اجتماعی هم مطلع باشن یا خیر؟
- ✓ نوع فعالیت و مدل اشتراک گذاری عکس‌ها در فضای مجازی
- ✓ عقاید مذهبی، سیاسی، اقتصادی، اخلاقی، و ...
- ✓ در صورت وجود تفاوت در بعضی از عقاید، چقدر قراره با اونها کنار بیان؟ آیا توافق امکان پذیره یا قراره یکی از طرفین رفتار و عقیده خودش را تغییر دهد؟
- ✓ میزان اشتراک در سبک زندگی (خواب و بیداری، ورزش، و ...)، علائق و سرگرمی‌های فردی و مشترک، و ...
- ✓ روابط اجتماعی و رفت و آمد با دوستان و همکاران و بستگان
- ✓ دوستان همجنس و غیرهمجنس و گفتگو در مورد کمیت و کیفیت رابطه با هر کدام
- ✓ در مواقع خستگی، عصبانیت، و ناراحتی چگونه آرام می‌شوند؟

چطوری یک نفر رو در همون روزهای ابتدایی بشناسیم؟

- ✓ شاید یکی از اصلی ترین روش ها، توجه به نوع فعالیت اون فرد در دنیای مجازی همچون اینستاگرام و ... باشه.
- ✓ میزان تاکید و حساب بازکردنت روی کلام اون فرد رو کاهش بده و به جاش به شیوه های غیرمستقیم شناخت مثل ارتباطش با دوستان، دیگران، نوع ابراز ناراحتی، نوع فعالیت در فضای مجازی توجه کنید.
- ✓ مهم ترین اطلاعات رو می تونی از لیست افرادی که او دنبال میکنه، کسب کنی. قطعاً بین شخصیت فردی که صفحات پرحاشیه و غیرمفید رو دنبال می کنه و فردی که صفحات مفید (مثل ورزشی، روان شناسی، انگیزشی، و ...) رو دنبال می کنه، تفاوت چشم گیری وجود داره.
- ✓ خانمی میگه من از اینکه شریک عاطفیم عکس های مدل های (نیمه) برهنه رو لایک و دنبال می کنه، ناراضیم. خب حق داره، چون واقعا این مسئله روی ذهنیت و استانداردهای پارتنرش تاثیر میذاره و فردا از همین خانم ایراد می گیره. اما مسئله اصلی اینه که این خانم روزهای ابتدایی می تونست صفحه پارتنرش رو بررسی کنه و اگر این مسئله وجود داشت فاصله خودش رو حفظ می کرد.
- ✓ پس برای شناخت یک فرد، به محتوایی که بهش توجه می کنه، حساس باشیم.

معرفی چند آزمون روان‌شناختی پرکاربرد برای مشاوره قبل ازدواج

✓ یکی از بهترین راه‌ها برای شناخت ویژگی‌های شخصیتی فرد مقابل، کمک گرفتن از مشاوران و روان‌شناسان است. متخصصان حوزه ازدواج و خانواده، با استفاده از روش‌هایی مانند مصاحبه و آزمون به افراد کمک می‌کنند، شناخت بهتری از خود و طرف مقابل‌شان داشته باشند. این آزمون‌ها به منظور شناخت زیرساخت‌های روان‌شناختی و شخصیتی طرفین به منظور ارزیابی آمادگی برای ازدواج و مناسب‌هم بودن دختر و پسر به کار می‌رود. به عنوان مثال، در نظر بگیری از طریق این آزمون‌ها، یکی از زوجها درون‌گرا و دیگری برون‌گرا شناسایی شوند. مسلماً این دو نفر در زندگی مشترک به مشکلات بارزی برخورد خواهند کرد، چرا که خصوصیات زیرساختی شخصیت‌شان باهم متفاوت است. در مشاوره قبل از ازدواج، در خصوص این تفاوت‌ها و نقش آنها در پیش‌آگهی ازدواج‌شان، بازخورد داده می‌شود.

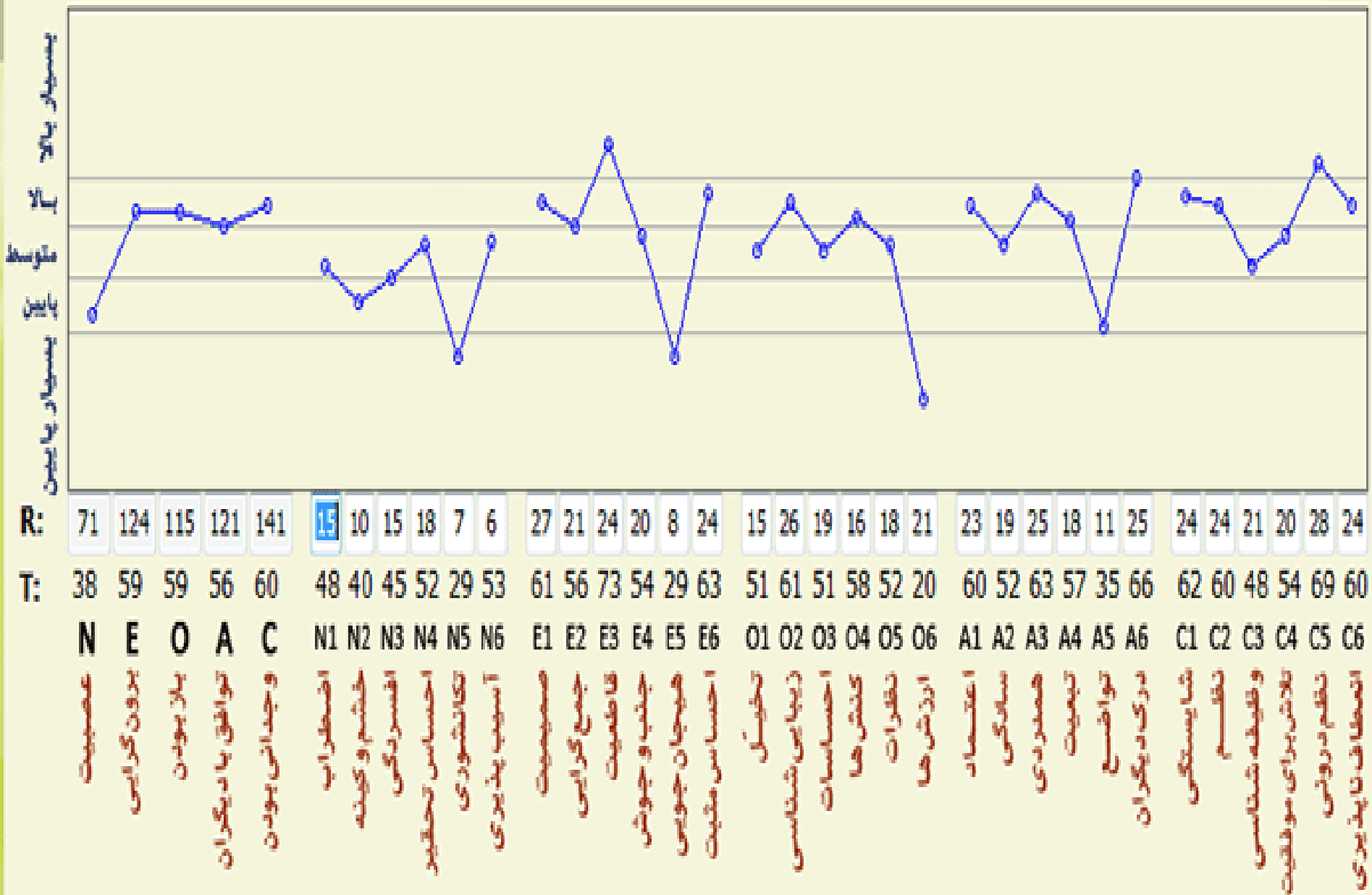
✓ **توجه:** در مشاوره قبل از ازدواج، به طرفین گفته نمی‌شود که باهم ازدواج کنند یا نکنند، بلکه وظیفه مشاور، آگاه کردن طرفین است. او می‌گوید که احتمالاً نتیجه چنین ازدواجی چه خواهد بود تا دختر و پسر خودشان دست به انتخاب بزنند.

✓ در ادامه مروری کوتاه بر پرکاربردترین آزمون‌های مشاوره قبل ازدواج خواهیم داشت.

آزمون پنج عاملی نئو

- ✓ **برون‌گرایی:** آن‌هایی که از شاخص برون‌گرایی بالایی برخوردارند، افرادی اجتماعی، اکتیو، خوش‌مشرب، قاطع و دوستدار دیگران هستند. این افراد علاقه‌مند به شرکت در مهمانی‌ها هستند و هیجان را دوست دارند و امیدوارند که در آینده به موفقیت دست یابند. بازاریابی موفق، از استعدادهای این دسته از افراد می‌باشد.
- ✓ **سازگاری:** این مقیاس بر تمایل به ارتباط بین‌فردی تاکید می‌کند. فردی که از سازگاری بالایی برخوردار باشد، مردم دوست است و مهارت همدلی را به خوبی می‌داند، برای کمک به دیگران اشتیاق نشان می‌دهد.
- ✓ **گشودگی به تجربه:** نمره بالا در این مقیاس به این معناست که فرد در رابطه با تجربه‌ها و دنیای پیرامون، کنجکاو است و از تجربه کردن بیمی ندارد. این افراد از نظریه‌های جدید لذت می‌برند و در مقایسه با دیگران، احساس مثبت و منفی زیادی را تجربه می‌کنند. خلاقیت و تفکر واگرا از ویژگی‌های اصلی این گروه می‌باشد..
- ✓ **مسئولیت‌پذیری:** اشخاصی که نمره بالا در این شاخص کسب می‌کنند، توانایی کنترل تمایلات خود را دارند، و برای رسیدن به اهداف خود برنامه دارند. این افراد دقیق، قابل اعتماد و وقت شناس هستند.
- ✓ **روان‌رنجوری/روان‌نژندی:** نمره پایین به این معناست که فرد ثبات عاطفی دارد، معمولاً آرام، معتدل و راحت است و توانایی مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا را دارد. بالعکس، افراد با نمره بالا در مواجهه با شرایط پراسترس، عواطف منفی مانند ترس، دستپاچگی، عصبانیت، احساس گناه و نفرت را تجربه می‌کنند. این افراد مستعد داشتن عقاید غیرمنطقی هستند و خیلی ضعیف‌تر از دیگران با استرس کنار می‌آیند.

آزمون پنج عاملی نئو



آزمون میلون

- ✓ آزمون میلون، ۱۷۵ جمله دارد. این آزمون ۱۴ الگوی شخصیتی و ۱۰ نشانه بالینی را می‌سنجد و برای بزرگسالان ۱۸ سال به بالا، استفاده می‌شود.
- ✓ این آزمون، در کنار ارزیابی اختلالات شخصیت، می‌تواند اختلالات اضطرابی، شبه جسمی، مانیک، افسرده‌خوبی، وابستگی به الکل، وابستگی به مواد، اختلال استرس پس از سانحه، اختلال تفکر، افسردگی اساسی، و اختلال هذیانی را هم مورد ارزیابی قرار دهد.

آزمون میلون

نشانگان	نشانه	نمره خام	BR	0	60	75	85	115	
شاخص‌های اصلاح	X	113	71						افشاء
	Y	19	90						مطلوبیت
	Z	6	39						بدنمایی
الگوهای بالینی شخصیت	1	12	63						اسکیزوئید
	2A	3	20						دوری‌گزین
	2B	8	55						افسرده
	3	10	33						وابسته
	4	13	65						نمایشی
	5	19	67						خودشیفته
	6A	4	13						ضد اجتماعی
	6B	11	40						دیگر آزار
	7	21	93						وسواسی
	8A	12	62						منفی‌گرا
	8B	6	30						خود آزار
آسیب شدید شخصیت	S	5	40						اسکیزوتایپال
	C	2	19						مرزی
	P	14	65						پارانوئید
نشانگان بالینی	A	2	29						اختلال اضطراب
	H	1	14						شبه جسمی
	N	6	35						مانیک
	D	6	50						افسرده خویی
	B	3	14						وابستگی به الکل
	T	2	12						وابستگی به مواد
	R	2	14						استرس پس از ضربه
نشانگان شدید	SS	5	45						اختلال تفکر
	CC	1	10						افسردگی اساسی
	PP	8	63						اختلال هذیانی

مقیاس نیازهای اساسی گلاسر

✓ ویلیام گلاسر و کارلین گلاسر، در کتاب «ازدواج بدون شکست» فرمول جالبی را برای پیش‌بینی میزان موفقیت یک ازدواج ارائه میدن. آنها نیازهای اصلی انسان را به پنج دسته: بقا، عشق، قدرت، آزادی، و تفریح تقسیم می‌کنن و هرکدام از این موارد را براساس مقیاس ۵ تایی در زن و مرد به صورت مجزا می‌سنجن. نیمرخ حاصل از این ارزیابی، راهنمایی خوبی برای پیش‌بینی نسبی آینده ازدواج آنها خواهد بود.

(۱) بقا: محتاطانه عمل کردن؛ اهمیت دادن به سلامتی، تغذیه و ورزش؛ اهمیت دادن به رابطه زناشویی.

(۲) عشق: محبت دیدن و محبت کردن؛ کلام محبت آمیز؛ صمیمیت جسمی و رفتاری.

(۳) قدرت: توانمند بودن و قدرت را در دست داشتن؛ مطرح بودن؛ ریاست کردن.

(۴) آزادی: پایبند و اسیر نبودن؛ آزادی در تصمیم‌گیری برای زندگی؛ انتخاب‌های آزادانه؛ روابط آزاد.

(۵) تفریح: بازی کردن؛ لذت بردن از زندگی و انجام فعالیت‌های لذت بخش؛ شوخی و خنده؛ پارک و سینما رفتن.

✓ ویلیام گلاسر و کارلین گلاسر معتقدند نیاز افراد به هریک از این ۵ مورد، متفاوت است و تنها کسانی می‌توانند یک زندگی مشترک موفق داشته باشند که نیازهای آنها در هریک از این ۵ نیاز به هم نزدیک باشد.

✓ مثلاً کسی که نیاز به بقای او از مقیاس ۵ تایی، ۵ باشد، یعنی شخص بسیار محتاطی است که به سلامت و تغذیه‌اش و همچنین به رابطه عاطفی با همسرش اهمیت زیادی می‌دهد و چنین فردی در ازدواج با کسی که این نیاز در او مثلاً در حد ۲ است، به احتمال زیاد دچار مشکل خواهد شد.

۵ نیاز اساسی انسان از نظر ویلیام گلاسر



مقیاس نیازهای اساسی گلاسر

✓ طرفین ازدواج می‌توانند میزان نیازشان را در هریک از این ۵ دسته مشخص کنند و به ترتیب از چپ به راست بنویسند:

۱۲۳۴۵. نیمرخ‌هایی که از این طریق به دست می‌آید قابل مقایسه و نتیجه‌گیری است. مثلاً ۵۵۳۵۴ با ۲۳۲۵۳ به احتمال

زیاد رابطه خوبی نخواهد داشت، اما به احتمال زیاد ممکن است با ۵۴۴۵۴ رابطه‌ای نسبتاً خوب را تجربه کند.

✓ ویلیام و کارلین گلاسر معتقدند اختلاف تنها ۱ تا حداکثر ۲ نمره، آن هم در یکی یا در نهایت دو تا از این ۵ مورد

می‌تواند رابطه خوبی را شکل دهد، اما اختلاف بیش از این می‌تواند مشکل آفرین شود و هرچه میزان این اختلاف

بیشتر باشد، احتمال شکست ازدواج هم بیشتر خواهد شد.

✓ البته این نکته بسیار اهمیت دارد که سنجش‌ها باید دقیق و صادقانه انجام شود تا نتیجه قابل اعتمادی به دست آید.

مقیاس نیازهای اساسی گلاسر

لطفاً عبارات زیر را به دقت بخوانید و میزان وجود هریک از نیازهای فهرست شده را از بسیار کم تا بسیار زیاد در خود درجه بندی کنید. هر عبارت در خصوص مقدار و میزان وجود یک گرایش یا نیاز در شما سؤال می کند. وجود هر نیاز یا خواسته درونی را براساس مقیاس ۵ نمره ای درجه بندی کنید.

۵	۴	۳	۲	۱
بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	بسیار کم

L	نیاز به محبت	۵	۴	۳	۲	۱
۱	احساس می کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی نیاز دارید؟					
۲	تاچه اندازه رفاه و سعادت انسان های دیگر برایتان مهم است؟					
۳	چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را پذیرفته و دوستان 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 نمایید؟					
۵	چه اندازه نیاز دارید که با دیگران بجوشید و در مجالس، مراسم و فعالیتهای گروهی شرکت فعال داشته باشید؟					

مقیاس نیازهای اساسی گلاسر

نیاز به قدرت						P
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 دهید و معروف شوید؟	۱
					تا چه اندازه دوست دارید (تمایل دارید) که به دیگران دستور بدهید؟	۲
					فکر می‌کنید تا چه اندازه اهل رقابت هستید؟	۳
					تا چه اندازه دوست دارید که همسرتان به حرف شما گوش دهد و از آن پیروی کند؟	۴
					تا چه میزان تلاش می‌کنید تا ثابت کنید ایده، فکر و یا راه شما درست است و اصرار دارید که دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند؟	۵
۱	۲	۳	۴	۵	نیاز به تفریح	F
					چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه‌گویی علاقه‌مندید؟	۱
					تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی‌های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟	۲
					میزان شوخ‌طبعی و خوش‌مشربی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟	۳
					تا چه میزان احساس می‌کنید که نیاز دارید به کارهای غیرجدی و غیررسمی از قبیل دوچرخه‌سواری، ماهی‌گیری، تماشای فیلم و دیگر سرگرمی‌های لذت‌بخش بپردازید؟	۴
					تا چه اندازه به دنبال اوقات سرگرم‌کننده و موقعیت‌های شادی‌بخش از قبیل جشن‌ها، مهمانی‌ها، مراسم سرگرم‌کننده و بازی و..... هستید؟	۵



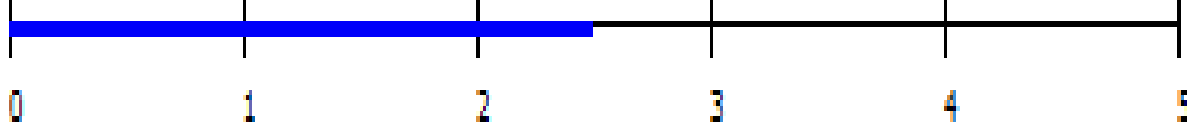


نیاز به بقا						S
۱	۲	۳	۴	۵		
					مسائلی مثل پس‌انداز، مخارج زندگی، مسکن، امنیت مالی، آینده شغلی و... تا چه اندازه ذهن شما را مشغول می‌دارد؟	۱
					تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می‌کنید؟	۲
					میل جنسی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟	۳
					در انجام کارها و اقدامات مخاطره‌آمیز تا چه اندازه محتاطانه عمل می‌کنید؟	۴
					از رویارویی با تجارب جدید و شروع راه‌های ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می‌کنید؟	۵
۱	۲	۳	۴	۵	نیاز به آزادی	F
					تا چه میزان نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام می‌دهید، حتماً خودتان انتخاب کنید؟	۱
					تا چه میزان نیاز دارید که هیچکس نباید به شما بگوید که چگونه زندگی خود را اداره کنید (یعنی بگوید چه بکنید و چه نکنید؟)	۲
					تا چه میزان تمایل دارید آنچه را که می‌خواهید بدون توجه به دخالت‌ها و فشارهای همسرتان / شریکتان حتماً به انجام رسانید؟	۳
					تا چه میزان اصرار دارید آنچه را که می‌خواهید بدون توجه به محدودیت‌های بیرونی و درونی حتماً به انجام برسانید؟	۴
					فکر می‌کنید تا چه اندازه نیاز دارید که بدون دخالت و مزاحمت و حتی حضور دیگران زمانهائی را برای خودتان در اختیار داشته باشید که هرگونه دلتان می‌خواهد وقت بگذارید؟	۵

مقیاس نیازهای اساسی گلاسر

● نمره‌گذاری: لطفاً نمرات هربخش را با یکدیگر جمع کرده (هر ۵ سؤال با هم) نتیجه را تقسیم بر ۵ نموده و حاصل به دست آمده را در جدول زیر قرار دهید.

	<i>S</i>	<i>L</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>F</i>	
زن						
مرد						

مقیاس نیازهای اساسی گلاسر

بقا Survival	2.8	
عشق و تعلق خاطر Love & Belonging	2.8	
آزادادی Freedom	2.5	
قدرت و خودشکوفایی Power Self worth	2.2	
تفریح Fun & Enjoyment	3.1	

آزمون نیازهای اساسی گلاسر Basic Needs

باسپاس

