

مقیاس سازگاری نیاز های اساسی

لطفا عبارات زیر را به دقت بخوانید و میزان و جود هر یک 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 سوال می کند. وجود هر نیاز یا خواسته درونی را بر اساس مقیاس ۵ نمره ای درجه بندی کنید.

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

۱	۲	۳	۴	۵	S
					۱ مسائلی مثل پس انداز، مخارج زندگی، مسکن، آینده شغلی و... تا چه اندازه ذهن شما را به خود مشغول می دارد؟
					۲ تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می کنید؟
					۳ شدت میل جنسی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟
					۴ در انجام کارها و اقدامات مخاطره انگیز تا چه اندازه محتاطانه عمل میکنید؟
					۵ از روبه رویی با تجارب جدید و شروع راه های ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می کنید؟
					۶ از نظر دوستان و همکاران خود چقدر وقت شناس با نظم و ترتیب و دقیق هستید؟
					۷ تا چه اندازه امنیت شغلی و درآمد ثابت برایتان اهمیت دارد؟

۱	۲	۳	۴	۵	L
					۱ احساس می کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی نیاز دارید؟
					۲ تا چه اندازه رفاه و سعادت انسان های دیگر برایتان مهم است؟
					۳ چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را بپذیرند و دوستان بدانند؟
					۴ چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را مورد لطف و مهر و محبت قرار دهند و شما نیز متقابلا به آنها احساس تعلق خاطر نمایید؟
					۵ چه اندازه دوست دارید که با دیگران مراوده داشته باشید و در مجالس، مراسم و فعالیت های گروهی فعالانه شرکت کنید؟
					۶ از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه گرم، صمیمی، دلسوز و مهربان هستید؟
					۷ داشتن روابط خوب با عزیزان و اطرافیان چقدر برایتان مهم است و چقدر وقت و انرژی می گذارید؟

۱	۲	۳	۴	۵	Fr
					۱ تا چه میزان نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام می دهید خودتان انتخاب کنید؟
					۲ تا چه میزان اعتقاد دارید که هیچ کس نباید به شما بگوید چگونه زندگی خود را اداره کنید؟ (یعنی بگوید چه بکنید و چه نکنید)
					۳ تا چه میزان تمایل دارید آنچه را که می خواهید بدون توجه به دخالت ها و فشار های همسران/ شریکتان حتما به انجام رسانید؟
					۴ تا چه میزان اصرار دارید در تصمیم گیری های بزرگ و کوچک زندگی استقلال رای داشته باشید و بر وفق مراد خود عمل کنید؟
					۵ تا چه اندازه نیاز دارید که زمان هایی برای خودتان در اختیار داشته باشید که هر گونه دلتان می خواهد از آن استفاده کنید؟
					۶ تا چه اندازه تمایل دارید که به مکان های جدید سفر کنید؟
					۷ تا چه میزان به دنبال تغییر و چیزهای نو هستید و از محیط های کاری ثابت و یکسان که تغییر نمی کنند احساس کسالت می کنید؟

۱	۲	۳	۴	۵	P
					۱ تا چه اندازه تلاش می کنید در زمینه کار خود به عنوان یک فرد توانمند و با لیاقت خود را نشان دهید و شناخته شوید؟
					۲ تا چه اندازه دوست دارید به دیگران دستور بدهید؟ (فرمان بدهید تا اینکه فرمان ببرید)
					۳ فکر می کنید تا چه اندازه اهل پیشرفت و رقابت هستید؟
					۴ تا چه اندازه دوست دارید دیگران (اعم از فرزند، همسر یا دوستانتان) به حرف شما گوش دهند و از آن پیروی کنند؟
					۵ تا چه میزان تلاش می کنید تا ثابت کنید ایده، فکر یا راه شما درست است و اصرار دارید دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند؟
					۶ تا چه اندازه دغدغه رشد و پیشرفت دارید و در زندگی شخصی و حرفه ایتان به دنبال شکوفایی توانمندیهایتان هستید؟
					۷ تا چه اندازه زمانتان را صرف یادگیری چیزهای جدید در زمینه های مختلف می کنید؟

۱	۲	۳	۴	۵	Fu
					۱ چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه گویی علاقه مندید؟
					۲ تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟
					۳ میزان شوخ طبعی و خوش مشربی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟
					۴ تا چه میزان احساس می کنید که نیاز دارید به کارهای غیر جدی و غیر رسمی از قبیل دوچرخه سواری، ماهیگیری، تماشای فیلم و دیگر سرگرمی های لذت بخش بپردازید؟
					۵ تا چه میزان به دنبال اوقات سرگرم کننده و موقعیت های شادی بخش از قبیل جشن ها، مهمانیها، مراسم سرگرم کننده و بازی و.. هستید؟
					۶ خندیدن و خنداندن تا چه میزان در زندگی شما مهم است؟
					۷ از نظر شما تفریح و بازی و شادی کردن تا چه اندازه جز مهمی از زندگی محسوب می شود؟

نمره گذاری: لطفا نمرات هر بخش را با یکدیگر جمع کنید (هر ۷ سوال با هم) و نتیجه را تقسیم بر ۷ نموده و حاصل به دست آمده را در جدول زیر قرار دهید

S	L	FR	P	FU	
					زن
					مرد