



## شاخص سازگاری زناشویی DAS (اسپانیر 1976)

اکثر مردم در روابط خود اختلافاتی دارند. لطفاً در مقابل هر یک از عبارات زیر میزان توافق یا عدم توافق خود را با گذراندن عملکرد مناسب در مقابل آن مشخص کنید. قبل از پر کردن فرم با همسر خود درباره آنها صحبت نکنید.

همیشه اختلاف داریم	تقریباً همیشه اختلاف داریم	اغلب اختلاف داریم	گاهی توافق داریم	تقریباً توافق دائم داریم	توافق دائم داریم	
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱. صرف درآمد و امور مالی
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۲. تفریحات و تجدید قوا
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۳. موضوعات و مسایل مذهبی
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۴. ابراز محبت
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۵. دوستان
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶. روابط جنسی
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۷. رعایت عرف (رفتار صحیح یا مناسب)
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۸. فلسفه زندگی
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۹. طرز رفتار با والدین و خویشان همسر
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۰. مقاصد، هدفها و خبرهای مهم
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۱. مدت زمان با هم بودن
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۲. اتخاذ تصمیمات مهم
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۳. انجام کارهای خانه
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۴. علایق و فعالیت‌های اوقات فراغت
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱۵. تصمیمات شغلی و تحصیلی

هرگز	به ندرت	معمولاً	اکثر اوقات	تقریباً همیشه	همیشه	
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۶. چند وقت یک بار به فکر طلاق، جدایی یا پایان دادن به رابطه خود افتاده‌ای و یا درباره آن بحث کرده‌اید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۷. چند وقت یک بار شما و همسرتان بعد از دعوا خانه را ترک کرده‌اید؟



۰	۱	۲	۳	۴	۵	کلاً چند وقت یک بار فکر کرده‌اید که همه چیز بین شما و همسرتان به خوبی می‌گذرد؟
هرگز	به ندرت	معمولاً	اکثر اوقات	تقریباً همیشه	همیشه	
۰	۱	۲	۳	۴	۵	آیا به همسر خود اعتماد و اطمینان دارید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	آیا اتفاق افتاده که از ازدواج خود متأسف باشید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	چند وقت یک بار شما و همسرتان دعوا می‌کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۰	چند وقت یک بار شما و همسرتان اعصاب همدیگر را خورد می‌کنید؟
	هرگز	ندرتاً	گاهی اوقات	تقریباً هر روز	هر روز	
	۰	۱	۲	۳	۴	همسر خود را می‌بوسید؟
	در هیچ مورد	در چند مورد	در بعضی از موارد	در اکثر موارد	در تمام موارد	
	۰	۱	۲	۳	۴	آیا شما و همسرتان علایق مشترک خارج از خانه دارید؟
بیش از روزی یک بار	روزی یک بار	یکی دوبار در هفته	ماهی یکی دوبار	کمتر از یک ماه	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	۰	یک تبادل نظر دلچسب و جذاب.
۵	۴	۳	۲	۱	۰	با هم خندیدن
۵	۴	۳	۲	۱	۰	به آرامی درباره چیزی گفتگو کردن
۵	۴	۳	۲	۱	۰	در یک پروژه یا برنامه همکاری کردن

برخی از مواردی که گاه باعث توافق یا اختلاف زن و شوهرها می‌شود 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.

..... ۲۹- حال و حوصله رابطه جنسی نداشتن (۰) بله (۱) خیر

..... ۳۰- ابراز عشق و محبت نکردن (۰) بله (۱) خیر



۳۱- موارد زیر نشان‌دهنده میزان شادکامی در رابطه شماست. نقطه وسط، یعنی خشنود یا «شادکام» نشان‌دهنده میزان شادکامی در اکثر روابط زناشویی است. لطفاً با در نظر گرفتن تمام جوانب، دور شماره‌ای را دایره بکشید که بیش از همه نشان‌دهنده رابطه شما و همسران است.

بسیار ناخشنود	نسبتاً ناخشنود	کمی ناخشنود	خشنود یا شادکام	خیلی شادکام	فوق‌العاده 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.

- ☐ مصرانه خواهان موفقیت رابطه خود هستم، و برای این موفقیت از هر مقدار تلاش خسته و ناامید نمی‌شوم.
- ☐ خیلی دلم می‌خواهد رابطه ما موفق باشد، و برای این موفقیت تمام تلاش خود را می‌کنم.
- ☐ خیلی دلم می‌خواهد رابطه ما موفق باشد، و برای این موفقیت به سهم خود تلاش می‌کنم.
- ☐ خوب است که رابطه ما موفق شود، اما نمی‌توانم برای تداوم آن بیش از این تلاش کنم.
- ☐ خوب است که رابطه ما موفق شود، اما حاضر نیستم برای تداوم آن بیش از این تلاش کنم.
- ☐ امکان موفقیت رابطه ما هرگز وجود ندارد، و برای ادامه آن هیچ کار دیگری از من ساخته نیست.