

SCHAAL RELATIEGELUK

Naam:

Datum:

Deze schaal is ontworpen om de mate waarin jij je gelukkig voelt in je relatie te meten op de volgende 10 gebieden. Stel jezelf voordat je iets invult telkens de volgende vraag: Hoe gelukkig ben ik vandaag met mijn partner op dit gebied ?

Omcirkel vervolgens het nummer dat van toepassing is. Door een getal te omcirkelen geef je aan hoe gelukkig je bent in je relatie op het betreffende gebied.

Onthoud: je geeft je huidige gevoelens weer, het gaat erom dat je aangeeft hoe je je vandaag voelt. Let er ook op dat je gevoelens op het ene gebied niet je gevoelens op het andere gebied beïnvloeden.

	Zeer ongelukkig					Zeer gelukkig				
Huishouden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kinderen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sociale activiteiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geld	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Communicatie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Seks en affectie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Studie / Werk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Persoonlijke onafhankelijkheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Onafhankelijkheid partner	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Algemene tevredenheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bron : Arzin et al. 1973, p.370

<p>Huishoudelijke taken :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werken in de tuin - Huis schoonmaken, bv.stofzuigen, badkamer schoonmaken - Boodschappen doen - Koken - Afwassen - De was doen - De auto wassen 	<p>Seks / Affectie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frequentie - Locatie - Soort - In het openbaar affectie tonen - Buitenechtelijke relaties - Jaloezie
<p>Opvoeden van kinderen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eten koken - Kinderen in bad steken - Kinderen discipline bijbrengen - Opletten op kinderen - Spelen met kinderen - Kinderen helpen wanneer nodig 	<p>Studie / Werk :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spendeert hier te veel of te weinig tijd aan - Voldoet aan de verwachtingen - Schuift dit teveel voor zich uit - Constant klagen over werk - Slechte werklocatie
<p>Sociale activiteiten :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samen naar de film gaan - Samen uit eten gaan - Samen naar feest, nachtclub gaan - Samen gaan sporten of samen sport bekijken 	<p>Geld :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een uitkering hebben - Cadeaus kopen of geven - Budgetteren - Te veel of te weinig sparen - Kopen van kleding en andere benodigdheden
<p>Persoonlijke onafhankelijkheid :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alleen uitgaan - Alleen een vrije dag doorbrengen - Alleen auto rijden - Alleen leren auto rijden - Vrijuit advies van partner vragen - Beschikking hebben over geld zonder het aan partner te moeten vragen - Beslissingen nemen in huishouden zonder het aan partner te moeten vragen - Alleen aan sociale activiteiten deelnemen zonder partner 	<p>Onafhankelijkheid partner :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partner vertrouwt op jou wat betreft beslissingen in huishouden - Partner gaat met jou naar film, sporten,... - Partner gaat niet met jou uit - Partner neemt de meeste beslissingen zonder jou te raadplegen - Partner is bezitterig - Partner is niet bezitterig genoeg - Partner heeft geen vrienden - Partner heeft geen hobby's - Partner kan niet auto rijden
<p>Communicatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geplande periodes van discussie - Regelmatige periodes van discussie - Het regelmatig ruzie maken - Het gebruiken van tact - Het mis interpreteren van dingen die gezegd worden - Het oplossen van problemen door discussie 	

Bron : Azrin et al. 1973, p. 371