



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

AAQ

در این پرسشنامه، در دو بخش کوتاه تجربه‌های شما درباره روابط دوستانه مورد سؤال قرار گرفته‌اند. یک لحظه تمام روابط دوستانه‌ای را که داشته‌اید در نظر بگیرید، درباره هر رابطه فکر کنید: که تا چه اندازه احساس رضایت یا نارضایتی داشته‌اید و تا چه میزان حالت نوسانی در احساس شما وجود داشته است. چقدر نسبت به یکدیگر اعتماد داشته‌اید یا بی‌اعتماد بوده‌اید. احساس صمیمیت یا عدم صمیمیت می‌کرده‌اید؟ میزان حسادت شما چقدر بوده است؟ چه مدت به دوست‌تان فکر می‌کرده‌اید؟ تا چه اندازه آن فرد برای شما جالب بوده است؟ تا چه حد این رابطه می‌توانسته بهتر باشد؟ و چگونه به پایان رسیده است؟ (فکر کردن درباره خاطره‌های خوب و بد در این روابط به شما کمک می‌کند که به سوال‌های این پرسشنامه درست‌تر جواب دهید)

AAQ(۱)

هریک از سه سوالی که در پی می‌آیند و در آنها فرد حالت خود را شرح داده است بخوانید (سوالهای ۱، ۲، ۳) سپس مشخص کنید که چه حد با توصیف‌هایی که نشان دهنده نحوه کلی روابط دوستانه شماست مطابقت دارد. در پاسخنامه روی یکی از نمره‌هایی را که در مورد هر سوال ذکر شده‌اند، علامت × بکشید.

تذکر: توجه داشته باشید که کلمات نزدیکی و صمیمیت به معنای روانشناختی یا نزدیکی عاطفی و روابط دوستانه بکار رفته‌اند.

۱- تا اندازه‌ای از اینکه به مردم نزدیک باشم راحت نیستم، فکر می‌کنم مشکل است که آدم به دیگران کاملاً اعتماد کند؛ مشکل به خودم اجازه می‌دهم که به دیگران وابسته باشم. وقتی کسی خیلی با من صمیمی می‌شود، عصبی می‌شوم، واغلب، کسانی که مرا دوست دارند می‌خواهند با من صمیمی تر از آن حدی بشوند که من احساس راحتی می‌کنم.

۲- آنقدر که من دوست دارم به دیگران نزدیک شوم، دیگران به اندازه من تمایل به این ارتباط ندارند. اغلب نگرانم که طرف مقابلم واقعا دوستم نداشته باشد یا نخواهد ارتباطش را با من ادامه دهد. من می‌خواهم که به کسی که دوستش دارم خیلی نزدیک شوم، و این امر بعضی اوقات مردم را از من دور می‌کند.

۳- ایجاد ارتباط با دیگران برایم آسان است و دوست دارم به دیگران متکی باشم. اغلب از اینکه کسی ترکم کند یا به من نزدیک شود ناراحت نمی‌شوم.

AAQ(۲)

مجدداً هر یک از سه توصیفی را که در بالای این صفحه آمده است بخوانید (سوالهای ۱، ۲، ۳) سپس یکی از توصیف‌هایی را که بیش از توصیف‌های دیگر با احساس شما در روابط دوستانه وفق می‌دهد انتخاب کنید و روی پاسخنامه بعد از شماره مورد نظر خود علامت × بگذارید.

جنس: دختر پسر سن: _____ میزان تحصیلات: _____
 رشته تحصیلی: _____ تحصیلات پدر: _____ تحصیلات مادر: _____
 شغل پدر: _____

AAQ(1)

کاملاً مخالفم	تأخدی مخالفم	کمی مخالفم	مطمئن نیستم	کمی موافقم	تأخدی موافقم	کاملاً موافقم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

AAQ(2)

<input type="checkbox"/> (۱) <input type="checkbox"/> (۲) <input type="checkbox"/> (۳)	AAQ(۲)
--	--------

این سؤالات مربوط به افکار و احساسات شما درباره خودتان و ارتباط شما با دیگران است. لطفا هر عبارت را به دقت بخوانید و تصمیم بگیرید که چقدر یک عبارت به طور کلی در مورد شما صحیح است. بر اساس مقیاس زیر دور شماره یا گزینه مرتبط دایره بکشید. اگر معتقدید که یک عبارت به شما مربوط نمی شود، (مثلا یک یا هر دو والدین شما فوت شده اند) لطفا به آن عبارت بر طبق بهترین حدستان درباره افکار و احساساتی که در آن وضعیت خواهید داشت، پاسخ دهید.

کاملا در مورد من صحیح است = ۱-۲-۳-۴-۵-۶ = ادا در مورد من صحیح نیست.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۱) نظر مردم درباره من این است که بیش از حد عاطفی هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۲) ابراز احساسات به افرادی که برایم اهمیت دارند دشوار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۳) غالبا از بروز احساساتم به خانواده ام خودداری می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۴) من حتی تحت شرایط استرس زا، آرام می مانم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۵) معمولا برای برای شروع یک کار یا وظیفه بزرگ به تشویق زیادی از جانب دیگران نیاز دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۶) اگر کسی که به من نزدیک است، مرا از خودش ناامید کند، مدتی از او کناره می گیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۷) هر اتفاقی که در زندگیم بیفتد، معنای این که "چه کسی هستم" را از دست نمی دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۸) می خواهم مطابق انتظاراتی که والدینم از من دارند، رفتار کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۹) کاش این قدر عاطفی (احساساتی) نبودم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۱۰) معمولا برای خوشحال کردن دیگران رفتارم را به آسانی تغییر می دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۱۱) دوستانم تحمل این که در مورد بعضی چیزها احساسات واقعی خود را برایشان بیان کنم، ندارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۱۲) وقتی یکی از دوستانم از من انتقاد می کند، چند روز رنجیده خاطر می شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۱۳) گاهی احساساتم وضع مرا بهم می زند و تفکراتم دچار مشکل می شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۱۴) هنگام بحث با هر شخصی می توانم افکارم را درباره موضوع مورد بحث از احساساتم نسبت به آن شخص جدا کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۱۵) غالبا وقتی اشخاص به من خیلی نزدیک می شوند، احساس ناراحتی می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۱۶) احساس می کنم حقیقتا به تایید تمام اشخاص زندگیم نیازمندم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۱۷) گاهی می بینم که احساساتم دائم در نوسان است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۱۸) به خاطر چیزهایی که نمی توانم آن ها را تغییر دهم، آشفته می شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۱۹) نگرانم که مبدا استقلال خود را در روابط صمیمانه از دست بدهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۲۰) بیش از حد نسبت به انتقاد حساسم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	(۲۱) سعی می کنم مطابق انتظارات والدینم زندگی کنم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۲) من نسبتا خودم را قبول دارم .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۳) غالبا احساس می کنم دوستانم بیش از اندازه از من توقع دارند .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۴) اغلب به خاطر خوشحال کردن دیگران با آن ها موافقت می کنم .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۵) اگر با دوستم بحثی داشته باشم ، تمام طول روز به آن فکر می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۶) حتی اگر فشار دیگران باشم، می توانم به آن ها "نه" بگویم .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۷) وقتی روابطم با یک نفر خیلی شدید می شود، احساس می کنم باید از آن بگریزم .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۸) هنوز جر و بحث با والدین و خواهر و برادر(هایم) به من احساس بدی می دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۹) اگر کسی از دست من آزرده شود، نمی توانم به آسانی از کنار آن بگذرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۰) وقتی کاری انجام می دهم که فکر می کنم درست است، کمتر نگران تایید دیگران هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۱) برای کسب حمایت عاطفی هرگز فکر رو آوردن به اعضای خانواده ام را نمی کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۲) غالبا وقتی دیگران برای کمک در تصمیم گیری در کنارم نباشند، احساس نا امنی می کنم .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۳) خیلی نگران آزرده شدن توسط دیگران هستم .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۴) اعتماد به نفس من خیلی به نظر دیگران بستگی دارد .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۵) وقتی با دوستانم هستم، احساس خفگی می کنم .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۶) هنگام تصمیم گیری، کمتر نگران نظر دیگران هستم .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۷) غالبا مطمئن نیستم چه اثری روی دیگران داشته ام .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۸) وقتی کاری خراب می شود، معمولا صحبت درباره آن وضع را بد تر می کند .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۹) همه چیز روی من بیش از دیگران اثر می گذارد .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۰) معمولا صرف نظر از حرف دیگران کاری را می کنم که فکر می کنم درست است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۱) اگر دوستانم فضایی را که نیاز دارم به من بدهند، روابط ما بهتر خواهد شد .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۲) غالبا در شرایط استرس ، تعادل خود را حفظ می کنم .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۳) گاهی بعد از بحث با دوستانم می خواهم استفراغ کنم .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۴) احساس می کنم مهم است قبل از تصمیم گرفتن ، عقاید والدینم را بشنوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۵) نگران بیمار شدن، صدمه دیدن یا آشفته شدن نزدیکان خود هستم .

اطلاعات شخصی (لطفاً نام خود را ننویسید)

- ۱- سن ۲- تحصیلات:
- ۳- مدت زمان ازدواج:
- ۴- تعداد فرزندان: دختر: پسر:
- ۵- فرزند چندم خانواده هستید: اول O وسط O آخر O
- ۶- مادر ازدواج کرده؟ بله خیر
- ۷- در صورت بله، هنگام ازدواج شما چندساله بودید؟.....

بخش اول: در این بخش، باتوجه به رابطه با همسرتان در حال حاضر، به عبارت ها پاسخ دهید

ردیف	سؤال	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً مخالفم
۱	زمانی که نیاز دارم با کسی حرف بزنم، همسرم به من گوش می دهد					
۲	ما از گذراندن وقت با دیگری زوج ها، لذت می بریم.					
۳	از میزان محبتی که در رابطه ما هست، خشنودم.					
۴	همسرم کمک می کند تا افکار و احساساتم را روشن تر بیان کنم.					
۵	ما از فعالیت های سرگرم کننده یکسانی لذت می بریم.					
۶	همسرم تمام ویژگی هایی که من همیشه از یک همسر انتظار داشته ام را دارد					
۷	می توانم احساساتم را به گونه ای بیان کنم که همسرم در مقابلم نایستد.					
۸	ما به عنوان یک زن و شوهر، معمولاً زندگی محدودی داریم (زیادبا دیگران رابطه نداریم).					
۹	احساس می کنم میزان محبت بین ما کاملاً عادی و معمولی است.					
۱۰	به نظر می رسد در یک بحث جدی، نکات مشترک کمی داریم.					
۱۱	به تعداد کمی از علایق همسرم، من هم علاقمتم.					
۱۲	زمان هایی وجود دارد که احساس عشق و محبت چندان زیادی نسبت به همسرم ندارم.					
۱۳	اغلب احساس می کنم از همسرم دورم.					
۱۴	ما دوستان مشترک کمی داریم.					
۱۵	زمانی که خواهان رابطه جنسی هستم، می توانم آن را با همسرم در میان بگذارم					
۱۶	در یک بحث جدی با همسرم، احساس می کنم کم می آورم.					
۱۷	دوست داریم به همراه یکدیگر، تفریح و سرگرمی داشته باشیم					
۱۸	هر چیز تازه ای که در مورد همسرم می آموزم، مرا خشنود می کند.					
۱۹	همسرم واقعا درک می کند از چه چیزهایی ناراحت می شوم و از چه چیزهایی لذت می برم					
۲۰	گذراندن وقت با هم و در کنار دوستان و آشنایان، بخش مهمی از فعالیت های مشترک ماست.					
۲۱	علاقه جنسی خود را، به خاطر اهمیت ندادن همسرم، سرکوب می کنم					
۲۲	احساس می کنم بحث با همسرم، راجع به برخی مسائل، بی فایده است.					
۲۳	از بیرون رفتن با یکدیگر لذت می بریم.					
۲۴	من و همسرم همنیگر را کاملاً درک می کنیم					
۲۵	گاهی اوقات احساس می کنم همسرم من را نادیده می گیرد.					
۲۶	بسیاری از دوستان و آشنایان نزدیک همسرم، دوستان من نیز هستند.					
۲۷	بیان احساسات جنسی بخش مهمی از رابطه ی ما را تشکیل می دهد.					
۲۸	همسرم کمتر تلاش می کند عقاید مرا تغییر دهد.					
۲۹	زمان کمی پیدا می کنیم که به همراه یکدیگر، به تفریح و سرگرمی بپردازیم.					

شماره	سؤال	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۳۲	همسرم برخی از دوستان مرا قبول ندارد.					
۳۳	به نظرمی رسد همسرم نسبت به روابط جنسی بی‌علاقه است					
۳۴	بی‌نهایت موضوع وجود دارد که می‌توانیم راجع به آنها صحبت کنیم.					
۳۵	ما علایق مشترک کمی داریم.					
۳۶	نیازهایی دارم که در رابطه ما برآورده نمی‌شود.					

بخش دوم: در این بخش از شما انتظار می‌رود سوالات را با توجه به اینکه دوست داشتید رابطه شما با همسرتان چگونه باشد، پاسخ دهید.

شماره	سؤال	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	کاش وقتی نیاز داشتم یا کسی صحبت کنم، همسرم بیش از این به من گوش می‌داد.					
۲	دوست داشتم زمان بیشتری را با دیگران بگذرانم.					
۳	کاش از میزان محبتی که در رابطه ما هست، خشنود بودم.					
۴	دلم می‌خواست همسرم بیشتر به من کمک می‌کرد تا افکار و احساساتم را روشن‌تر بیان کنم					
۵	دوست داشتم از فعالیت‌های سرگرم‌کننده مشترک، بیشتر لذت می‌بردیم					
۶	کاش همسرم تمام ویژگی‌هایی که من همواره از یک همسر انتظار داشتم را برآورده می‌کرد.					
۷	کاش بیشتر می‌توانستم افکار و احساساتم را به نحوی بیان کنم که همسرم در مقابلم نایستد.					
۸	دوست داشتم به عنوان یک زوج، اجتماعی‌تر بودیم.					
۹	کاش میزان محبت بین ما اینقدر معمولی و بی‌تفاوت نبود.					
۱۰	کاش در یک بحث جدی، نکات مشترک بیشتری داشتیم.					
۱۱	دلم می‌خواست علایق مشترک بیشتری با یکدیگر داشتیم					
۱۲	آرزو داشتم عشق و محبت بیشتری نسبت به همسرم احساس می‌کردم					
۱۳	کاش احساس نزدیکی بیشتری نسبت به همسرم داشتم.					
۱۴	دلم می‌خواست دوستان مشترک بیشتری داشتیم					
۱۵	دلم می‌خواست زمانی که خواستار رابطه جنسی هستیم، می‌توانستیم آن را به همسرم بگوییم					
۱۶	کاش همسرم کمتر مرا تحقیر می‌کرد.					
۱۷	دوست داشتم زمان بیشتری را به همراه یکدیگر، صرف تفریح و سرگرمی می‌کردیم					
۱۸	دوست داشتم هر چیز جدیدی که در مورد همسرم می‌آموختم، مرا خوشنود می‌کرد					
۱۹	آرزو داشتم همسرم بیشتر می‌فهمید که چه چیزهایی لذت می‌برم و چه چیزهایی مرا آزار می‌دهد					
۲۰	دلم می‌خواست زمان بیشتری از فعالیت‌های مشترک ما صرف بودن با دوستان و آشنایان می‌شد					
۲۱	اگر همسرم اهمیت بیشتری می‌داد، می‌توانستم علاقه جنسی خود را بیشتر ابراز نمایم.					
۲۲	کاش بحث با همسرم، در مورد برخی مسائل فایده بیشتری داشت					
۲۳	دوست داشتم از بیرون رفتن با یکدیگر، بیشتر لذت می‌بردیم					
۲۴	کاش من و همسرم یکدیگر را کاملاً درک می‌کردیم					
۲۵	دوست داشتم همسرم کمتر مرا نادیده می‌گرفت					
۲۶	دلم می‌خواست دوستان و آشنایان نزدیک همسرم، دوستان من نیز بودند					

شماره	سؤال	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۲۷	آرزو داشتم ابراز احساسات جنسی نقش مهم تری در رابطه ما داشت.					
۲۸	کاش همسرم کمتر تلاش می کرد عقاید مرا تغییر دهد.					
۲۹	کاش زمان بیشتری را برای سرگرمی و تفریح بایکدیگر پیدا می کردیم					
۳۰	آرزو داشتم همسرم صفات منفی کمتری داشت					
۳۱	کاش هنگام بودن با همسرم، احساس تنهایی نمی کردم					
۳۲	دلم می خواست همسرم تمام دوستان مرا قبول داشت					
۳۳	آرزو داشتم همسرم علاقه بیشتری نسبت به مسائل جنسی داشت					
۳۴	دلم می خواست بی نهایت موضوع داشتیم که می توانستیم راجع به آنها صحبت کنیم					
۳۵	دوست داشتم علایق مشترک بیشتری داشتیم.					
۳۶	کاش در رابطه ما، نیازهای من بیشتر برآورده می شد.					

با تشکر از صبر و حوصله شما

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