



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه ترس از صمیمیت: فرض کنید با کسی رابطه رمانتیک برقرار کرده اید. به سوال های زیر طوری پاسخ دهید که گویی در آن موقعیت قرار گرفته اید.

کاملاً این طور هستم	تا حد زیادی این طور هستم	در حد متوسط این طور هستم	کمی این طور هستم	اصلاً این طور نیستم		
					۱	نمی توانم راحت و آسوده چیزهایی را که در گذشته داشته ام و از آنها خجالت می کشم به "X" بگویم.
					۲	نمی توانم راحت و آسوده چیزهایی را که مرا عمیقاً آزرده کرده اند با "X" در میان بگذارم.
					۳	در ابراز احساسات واقعی خود به "X" راحت خواهم بود.
					۴	وقتی "X" ناراحت باشد، می ترسم از او دلجویی کنم.
					۵	می ترسم که احساسات درونی خودم را با "X" در میان بگذارم.
					۶	به راحتی به "X" خواهم گفت که چقدر برایم مهم است.
					۷	با بودن در کنار "X"، احساس همبستگی کامل به من دست خواهد داد.
					۸	به راحتی در مورد مسائل مهم با "X" به بحث خواهم پرداخت.
					۹	تا حدی از این که تعهد دراز مدت نسبت به "X" داشته باشم، نگران خواهم بود.
					۱۰	تجربه های تلخ و شیرینم را به راحتی با "X" در میان خواهم گذاشت.
					۱۱	فکر می کنم در ابراز احساسات عمیق عاطفی خودم به "X" دستپاچه شوم.
					۱۲	بیان نظرات شخصی به "X" برایم دشوار خواهد بود.
					۱۳	در ابراز احساسات عمیق عاطفی خودم به "X" مضطرب و دستپاچه خواهم شد.
					۱۴	از این که ویژگی های نامطلوبم را با "X" در میان بگذارم نگران نخواهم شد.
					۱۵	اگر بخوام روابط خود را با "X" نزدیک کنم، می ترسم صدمه ببینم.
					۱۶	به راحتی می توانم مسائل بسیار شخصی و خصوصی ام را توی دلم نگه دارم.
					۱۷	از این که بدون آمادگی قبلی با "X" روبرو شوم، دستپاچه و مضطرب نخواهم شد.

					به راحتی چیزهایی را که برای دیگران بازگو نمی کنم ، به "X" خواهم گفت .	۱۸
					عمیق ترین افکار و احساساتم را راحت با "X" در میان خواهم گذاشت.	۱۹
					اگر "X" بخواهد در مورد مسائل بسیار خصوصی با من صحبت کند، فکر می کنم خیلی راحت نباشم .	۲۰
					معایب و نقاط ضعف خودم را به راحتی با "X" در میان خواهم گذاشت.	۲۱
					از این که پیوند عاطفی نزدیک بین ما برقرار شود احساس خوبی خواهم داشت.	۲۲
					می ترسم افکار خصوصی ام را با "X" در میان بگذارم.	۲۳
					نگرانم که نکند رابطه نزدیک و صمیمی ام با "X" همیشگی نباشد.	۲۴
					به راحتی خواسته هایم را با "X" در میان خواهم گذاشت.	۲۵
					نگرانم که نکند "X" بیش از من روی رابطه دوستیمان سرمایه گذاری کند.	۲۶
					در داشتن ارتباطی صادقانه و آزاد با "X"، راحت خواهم بود.	۲۷
					گاهی اوقات حوصله شنیدن مشکلات شخصی "X" را ندارم.	۲۸
					از این که در کنار "X" کاملاً خودم باشم، راحت خواهم بود.	۲۹
					از این که باهم باشیم و درباره اهداف شخصی مان صحبت کنیم، احساس خوبی خواهم داشت.	۳۰

به عبارت های زیر بر حسب روابط گذشته تان پاسخ دهید.

	اصلاً این طور نیستم	کمی این طور هستم	در حد متوسط این طور هستم	تا حد زیادی این طور هستم	کاملاً این طور هستم
۱					از فرصت های پیش آمده برای برقراری روابط صمیمی اجتناب کرده ام.
۲					در روابطی که در گذشته داشته ام، احساسات خودم را پنهان کرده ام.
۳					بعضی ها فکر می کنند که من از نزدیک شدن به آنها نگرانم.
۴					بعضی ها فکر می کنند کسی نمی تواند به راحتی مرا بشناسد.
۵					در روابط گذشته، کارهایی کرده ام که مانع از نزدیک شدن من به دیگران شوند.