



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

این تست شامل ۱۸ عبارت است. هر عبارت را با دقت بخوانید و بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای، میزان مطابقت و همخوانی آنرا با احساسات خودتان مشخص کنید. سعی کنید به همه عبارتها بر حسب وضعیت عمومی احساسات خود در گذشته و حال پاسخ دهید. با توجه به انتخاب هر کدام از پاسخ‌های زیر در هر عبارت، شماره پاسخ مورد نظر خود را روی مربع روبه‌روی هر عبارت بنویسید.

- کاملاً با خصوصیات من سازگاری دارد
- کمی با خصوصیات من سازگاری دارد
- در حد متوسط با خصوصیات من سازگاری دارد
- کمی با خصوصیات من ناسازگاری دارد
- کاملاً با خصوصیات من ناسازگاری دارد

- ۱- ایجاد ارتباط با دیگران برآیند آسان است.
- ۲- مشکل به خودم اجازه می‌دهم که به دیگران وابسته باشم.
- ۳- در روابطم اغلب نگرانم که طرف مقابلم واقعاً دوستم نداشته باشد.
- ۴- آنقدر که من دوست دارم به دیگران نزدیک شوم، دیگران به اندازه من تمایل به این رابطه ندارند.
- ۵- دوست دارم به دیگران متکی باشم.
- ۶- از اینکه کسی به من نزدیک شود، ناراحت نمی‌شوم.
- ۷- فکر می‌کنم وقتی به دیگران احتیاج دارم هیچگاه در دسترس نیستند.
- ۸- از اینکه به مردم نزدیک باشم راحت نیستم.
- ۹- در روابطم اغلب نگرانم که طرف مقابلم نخواهد ارتباطش را با من ادامه دهد.
- ۱۰- وقتی احساساتم را نسبت به دیگران نشان می‌دهم، می‌ترسم که آنها همان احساس را درباره من نداشته باشند.
- ۱۱- در ارتباطاتم، اغلب از خود می‌پرسم آیا طرف مقابلم واقعاً به من توجه دارد.
- ۱۲- به راحتی می‌توانم با دیگران روابط دوستانه برقرار کنم.
- ۱۳- وقتی کسی خیلی با من صمیمی می‌شود، عصبی می‌شوم.
- ۱۴- می‌دانم وقتی که به دیگران نیاز داشته باشم، آنها در دسترس خواهند بود.
- ۱۵- دلم می‌خواهد به مردم نزدیک شوم، اما می‌ترسم به من صدمه برسانند.
- ۱۶- فکر می‌کنم مشکل است که آدم به دیگران اعتماد کند.
- ۱۷- اغلب مردم می‌خواهند با من صمیمی‌تر از آن حدی شوند که من احساس راحتی می‌کنم.
- ۱۸- مطمئن نیستم که بتوانم به افرادی تکیه کنم که به هنگام نیاز در دسترس باشند.

از همکاری شما متشکرم