



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه RAAS

سن: جنس: وضعیت تاهل: میزان تحصیلات:

لطفاً هر یک از جمله های زیر را بخوانید و بر اساس یک مقیاس پنج درجه ای میزان مطابقت و همخوانی آن را با احساسات خودتان مشخص کنید. سعی کنید به همه عبارت ها بر حسب وضعیت عمومی احساسات خود در گذشته و حال پاسخ دهید. "از همکاری شما متشکریم"

لطفاً با توجه به مقیاس زیر برای مشخص کردن وضع خود از بین درجات ۱ تا ۵ در پاسخ نامه پاسخ هر پرسش را با نوشتن عددی مشخص کنید.

کاملاً با خصوصیات من مطابقت دارد به هیچ وجه با خصوصیات من مطابقت ندارد

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- ۱- ایجاد ارتباط با دیگران برایم آسان است. ☐
- ۲- مشکل به خودم اجازه می دهم که به دیگران وابسته باشم. ☐
- ۳- در روابطم اغلب نگرانم که طرف مقابل واقعا دوستم نداشته باشد. ☐
- ۴- آنقدر که من دوست دارم به دیگران نزدیک شوم، دیگران به اندازه من به این ارتباط تمایل ندارند. ☐
- ۵- دوست دارم به دیگران متکی باشم. ☐
- ۶- از اینکه کسی به من نزدیک شود ناراحت نمی شوم. ☐
- ۷- فکر می کنم 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 مقابل نخواهد ارتباطش را با من ادامه دهد. ☐
- ۱۰- وقتی احساسام را به دیگران نشان می دهم، می ترسم که آنها همان احساس را دوباره من نداشته باشند. ☐
- ۱۱- در ارتباطم، اغلب از خود می پرسم آیا طرف مقابلم واقعا به من توجه دارد. ☐
- ۱۲- به راحتی می توانم با دیگران روابط دوستانه نزدیک برقرار کنم. ☐
- ۱۳- وقتی کسی خیلی با من صمیمی می شود عصبی می شوم. ☐
- ۱۴- می دانم وقتی که به دیگران نیاز داشته باشم آنها در دسترس خواهند بود. ☐
- ۱۵- دلم می خواهد به مردم نزدیک شوم اما می ترسم به من صدمه بزنند. ☐
- ۱۶- فکر می کنم مشکل است که آدم به دیگران کاملاً اعتماد کند. ☐
- ۱۷- اغلب مردم می خواهند با من صمیمی تر از آن حدی بشوند که من احساس راحتی می کنم. ☐
- ۱۸- مطمئن نیستم که بتوانم به افرادی تکیه کنم که به هنگام نیاز در دسترس باشند. ☐