

عبارت های زیر سه نوع احساس کلی را توضیح می دهند که افراد مختلف ممکن است در مورد روابط خود داشته باشند. پس از هر عبارت یک مقیاس ۷ درجه ای (از ۱ تا ۷) قرار دارد. لطفا با انتخاب یکی از شماره ها نشان دهید که عبارت مزبور تا چه اندازه با احساس شما متناسب است. به عنوان مثال اگر عبارتی کاملا احساس شما را توصیف می کند، شماره ۷، و اگر هیچ تناسبی با احساس شما ندارد شماره ۱ را با دایره مشخص کنید. هریک از اعداد ۱ تا ۷ معانی زیر را دارند:

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
کاملا نامتناسب	نامتناسب	تقریبا نامتناسب	هم متناسب و هم نامتناسب / مطمئن نیستم	تقریبا متناسب	متناسب	کاملا متناسب

(۱) در مقایسه با سایرین راحت تر میتوانم با دیگران صمیمی شوم، و در حالی که به آنها وابسته ام یا آنها به من وابسته اند احساس آرامش می کنم. من اغلب در مورد اینکه ترک شوم یا اینکه شخصی با من خیلی صمیمی شود نگرانی ندارم.

۱ کاملا نامتناسب ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملا متناسب

(۲) در صمیمی شدن با دیگران چندان راحت نیستم، برایم مشکل است که به آنان اعتماد کنم یا به خودم اجازه دهم که به آنان وابسته باشم. وقتی کسی با من خیلی صمیمی می شود (هر کس که باشد) عصبی می شوم، و دوستان و نزدیکانم غالبا از من می خواهند که بیشتر از آنچه که من احساس راحتی می کنم، خودمانی و صمیمی باشم.

۱ کاملا نامتناسب ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملا متناسب

(۳) من دریافته ام که دیگران به آن اندازه که من دوست دارم تمایل به صمیمی شدن با من ندارند. اغلب نگران این هستم که دوستان و نزدیکانم مرا به طور واقعی دوست ندارند و یا نخواهند که به زندگی با من ادامه دهند. من دوست دارم که به طور کامل با دیگران از نظر عاطفی درآمیزم و این امر گاهی اوقات موجب می شود مردم از من کناره گیری کنند.

۱ کاملا نامتناسب ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملا متناسب

توجه: حال یک بار دیگر عبارتهای فوق را بخوانید. اگر بخواهید یکی از این سه عبارت را به عنوان توصیف احساس کلی خود در مورد روابط انتخاب کنید، کدام عبارت توصیف بهتر و کامل تری از شما ارایه می دهد؟ لطفا با کشیدن دایره به دور شماره عبارت، آن را نشان دهید.