**نسخه فارسی**

**مقیاس سبک دلبستگی**

**Attachment Styles Scale**

عبارت­هاي 18 ـ 1 : عبارت­هاي زير را بخوانيد و مشخص كنيد كه هريك از آنها تا چه حدي با احساس و فكر شما مطابقت مي‌كند. پاسخ­هاي خود را با انتخاب يكي از گزينه‌هاي زير در پاسخنامه مشخص نمائيد. وقت زيادي را روي يك سؤال صرف نكنيد و اولين پاسخي كه به ذهنتان مي‌‌رسد در پاسخنامه علامت بزنيد.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ۱) کاملا مخالفم | ۲) مخالفم | ۳) تقریبا مخالفم | ۴) موافقم | ۵) کاملا موافقم |

1. من دریافته ام که برایم دشوار است به خودم اجازه دهم که به دیگران وابسته باشم.
2. وقتی به دیگران احتیاج داری هیچگاه در دسترس نیستند.
3. برای وابستگی به دیگران راحتم.
4. می دانم وقتی که به دیگران نیاز داشته باشم، آنها خواهند بود.
5. دریافته ام که دشوار است که آدم به دیگران کاملا اعتماد کند.
6. مطمئن نیستم که بتوانم همواره به دیگران وابسته باشم که به هنگام نیاز در دسترس باشند.
7. اغلب در مورد رها شدن نگران نیستم.
8. اغلب نگرانم که طرف مقابل واقعا دوستم نداشته باشد.
9. دریافته ام که آنقدر که من دوست دارم به دیگران نزدیک شوم، دیگران به اندازه من تمایل ندارند.
10. اغلب نگران هستم که طرف مقابلم نخواهد با من بماند.
11. من می خواهم کاملا با فرد دیگر یکی شوم.
12. خواسته من برای یکی شدن گاه آدمهای دیگر را می ترساند.
13. دریافته ام که نزدیک شدن به دیگران برایم نسبتا آسان است.
14. من اغلب از اینکه کسی به من زیاد نزدیک شود، نگران نیستم
15. از اینکه با دیگران صمیمی شوم تا حدی راحت نیستم.
16. وقتی کسی زیاد با من صمیمی می شود، نگران می شوم.
17. من از اینکه دیگران به من وابسته باشند، راحتم
18. اغلبِ آدم ها می خواهند با من صمیمی تر از آن حدی شوند که من احساس راحتی می کنم.

**Scoring:**

Secure: 3,4,7,13,14,17

Avoidant:1,2,5,15,16,18

Anxious/ Ambivalent: 6,8,9,10,11,12