نسخه فارسی

Interpersonal Dependency

دکتر نیما قربانی

استاد دانشگاه تهران

عبارت­های 36-1. هر عبارت را به دقت بخوانید و پاسخ خود را در پاسخنامه مشخص نمایید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.عمدتا مخالف | 2.تا حدودي مخالف | 3.نه موافق نه مخالف | 4.تاحدودي موافق | 5.عمدتا موافق |

1. من دائماً سعی می­کنم و اغلب مواقع حتی خود را به زحمت می­اندازم تا آدمهای نزدیکم را یاری کنم یا خشنود سازم.
2. من از جریحه­دار کردن احساسات سایر افراد می­ترسم.
3. ترجیح می­دهم دنباله­رو باشم تا رهبر.
4. اغلب می­بینم در حال فکر کردن به دوستان یا خانواده­ام هستم.
5. «نه» گفتن به درخواست­های دوستان برایم بسیار دشوار است.
6. آنچه را که لازمه رهبر خوب بودن است ندارم.
7. پس از درگیری با یک دوست، باید هرچه سریعتر رابطه را اصلاح کنم.
8. من نسبت به دیگران بیش از آنچه که لازم است، نادم و عذرخواهم.
9. من قطعا اعتماد به نفس ندارم.
10. اینکه قادر باشم با آدمهای دیگر تجربه­های مشترک داشته باشم، آن افراد را برایم جالبتر می­کند.
11. «نه» گفتن به آدمها برایم دشوار است.
12. من کاملاً اعتماد به نفس دارم.
13. من به طور مکرر از دیگران می­خواهم که نصیحتم کنند.
14. اگر فکر کنم ممکن است کسی از من رنجیده باشد، مایلم از او عذرخواهی کنم.
15. در بحث و جدل به سادگی شکست می­خورم.
16. داشتن روابط نزدیک با آدمهای دیگر باعث می­شود احساس امنیت کنم.
17. خشم مرا وحشت­زده می­کند.
18. در بحث و جدل به سادگی تسلیم می­شوم.
19. اگر دوست بسیار نزدیکی را از دست بدهم، احساس می­کنم بخش مهمی از خودم را از دست داده­ام.
20. خیلی نگران رنجاندن یا صدمه زدن به شخصی نزدیک هستم.
21. در موقعیت­های اجتماعی معمولاً بسیار مضطرب می­شوم.
22. فقدان پایداری در روابط انسانی مرا آزار نمی­دهد.
23. برای خشنود کردن دیگران، کارهایی را انجام می­دهم که خیلی مورد علاقه من نیست.
24. من نسبت به قضاوت خودم بسیار مطمئن هستم.
25. منزوی بودن از دیگران به ناخشنودی منجر می­شود.
26. محکوم شدن توسط کسی که برایم مهم است، بسیار دردناک است.
27. اینکه خودم تصمیم بگیرم، برایم بسیار دشوار است.
28. فکر از دست دادن یک دوست نزدیک برایم وحشت­آور است.
29. من کاملا مستقل و آزاد از قواعد خانوادگی بوده­ام.
30. نسبت به توانایی خودم در پرداختن به اغلب مشکلات شخصی­ای که احتمالا در زندگی با آنها مواجه می­شوم، مطمئن هستم.
31. جدا شدن از آدمهایی که عاشقشان هستم، برایم دشوار است.
32. نسبت به علائم طرد شدن از جانب دیگران بسیار حساس هستم.
33. دیگران به سادگی می­توانند نظر مرا تغییر دهند حتی وقتی که فکر می­کنم تصمیم خود را درباره یک موضوع گرفته­ام.
34. دوست داشته شدن و تأیید شدن توسط دیگران برایم مهم است.
35. آنچه که دیگران درباره من فکر می­کنند، مرا آزار نمی­دهد.
36. معمولاً انتظار دارم در کارهایی که انجام می­دهم موفق شوم.

Scoring:

Reverse Items: 12- 22- 24- 29- 30- 35- 36

Love Dependency: 1-4- 7- 10- 13- 16- 19- 22- 25- 28- 31- 34

Exploitable Dependency: 2- 5- 8- 11- 14- 17- 20- 23- 26- 29- 32- 35

Submissive Dependency: 3- 6- 9- 12- 15- 18- 21- 24- 27- 30- 33- 36