

The Factor of Intimacy Scale Descutner, Carol & Thelen, Mark

تا چه حد قادر به ایجاد صمیمیت هستید.

دستورالعمل قسمت الف: فرض کنید با کسی رابطه نزدیک و رمانتیک برقرار کرده‌اید. به سوال‌های زیر طوری پاسخ دهید که گویی در آن موقعیت قرار گرفته‌اید. طبق مقیاس پنج درجه‌ای زیر به هر یک از سوال‌ها پاسخ دهید و مشخص کنید تا چه حد از آن ویژگی برخوردار هستید. توجه کنید که در هر جمله "...." نشان دهنده فردی است که شما با او رابطه نزدیک و رمانتیک دارید.

۵= کاملاً این طور هستم ۴= تا حد زیادی این طور هستم ۳= در حد متوسط این طور هستم
۲= کمی این طور هستم ۱= اصلاً این طور نیستم

- ۱) نمی‌توانم راحت و آسوده چیزهایی را که در گذشته داشته‌ام و از آنها خجالت می‌کشم به "....." بگویم.
- ۲) نمی‌توانم راحت و آسوده چیزهایی را که مرا عمیقاً آزرده کرده‌اند با "....." در میان بگذارم.
- ۳) در ابراز احساسات واقعی خود به "....." راحت خواهم بود.
- ۴) وقتی "....." ناراحت باشد، می‌ترسم از او دلجویی کنم.
- ۵) می‌ترسم که احساسات درونی خودم را با "....." در میان بگذارم.
- ۶) به راحتی به "....." خواهم گفت که چقدر برایم مهم است.
- ۷) با بودن در کنار "....."، احساس همبستگی کامل به من دست خواهد داد.
- ۸) به راحتی در مورد مسائل مهم با "....." به بحث خواهم پرداخت.
- ۹) تا حدی از این که تعهد دراز مدت نسبت به "....." داشته باشم، نگران خواهم بود.
- ۱۰) تجربه‌های تلخ و شیرینم را به راحتی با "....." در میان خواهم گذاشت.
- ۱۱) فکر می‌کنم در ابراز احساسات عمیق عاطفی خودم به "....." دستپاچه شوم.
- ۱۲) بیان نظرات شخصی به "....." برایم دشوار خواهد بود.
- ۱۳) در ابراز احساسات عمیق عاطفی خودم به "....." دستپاچه می‌شوم.
- ۱۴) از این که ویژگی‌های نامطلوبم را با "....." در میان بگذارم نگران نخواهم شد.
- ۱۵) اگر بخوام روابط خود را با "....." نزدیک کنم، می‌ترسم صدمه ببینم.
- ۱۶) به راحتی می‌توانم مسائل بسیار شخصی و خصوصی‌ام را توی دلم نگاه دارم.
- ۱۷) از این که بدون آمادگی قبلی با "....." روبرو شوم، دستپاچه و مضطرب نخواهم شد.
- ۱۸) به راحتی چیزهایی را که برای دیگران بازگو نمی‌کنم، به "....." خواهم گفتم.

- (۱۹) عمیق ترین افکار و احساساتم را راحت با "....." در میان خواهم گذاشت.
- (۲۰) اگر "....." بخواهد در مورد مسائل بسیار خصوصی با من صحبت کند، فکر می کنم خیلی راحت نباشم.
- (۲۱) معایب و نقاط ضعف خودم را به راحتی با "....." در میان خواهم گذاشت.
- (۲۲) از این که پیوند عاطفی نزدیک بین ما برقرار شود احساس خوبی خواهم داشت.
- (۲۳) می ترسم افکار خصوصی ام را با "....." در میان بگذارم.
- (۲۴) نگرانم که نکند رابطه نزدیک و صمیمی ام با "....." همیشگی نباشد.
- (۲۵) به راحتی خواسته هایم را با "....." در میان خواهم گذاشت.
- (۲۶) نگرانم که نکند "....." بیش از من روی رابطه دوستیمان سرمایه گذاری کند.
- (۲۷) در داشتن ارتباطی صادقانه و آزاد با "....."، راحت خواهم بود.
- (۲۸) گاهی اوقات حوصله شنیدن مشکلات شخصی "....." را ندارم.
- (۲۹) از این که در کنار "....." کاملاً خودم باشم، راحت خواهم بود.
- (۳۰) از این که باهم باشیم و درباره اهداف شخصیمان صحبت کنیم، احساس خوبی خواهم داشت.
- دستور العمل قسمت ب: به عبارت های زیر بر حسب روابط گذشته تان پاسخ دهید. بر اساس مقیاس پنج درجه ای قسمت الف، مشخص کنید که هر عبارت تا چه حد با ویژگی های شما مطابقت دارد.
- (۳۱) از فرصت های پیش آمده برای برقراری روابط صمیمی اجتناب کرده ام.
- (۳۲) در روابطی که در گذشته داشته ام، احساسات خودم را پنهان کرده ام.
- (۳۳) بعضی ها فکر می کنند که من از نزدیک شدن به آنها نگرانم.
- (۳۴) بعضی ها فکر می کنند کسی نمی تواند به راحتی مرا بشناسد.
- (۳۵) در روابط گذشته، کارهایی کرده ام که مانع از نزدیک شدن من به دیگران شوند.