

کیفیت روابط

پیرس و همکاران

این پرسشنامه شامل ۲۹ سؤال است که به منظور بررسی روابط شما با افراد مهم (والدین، همسر و دوستان) تنظیم شده است. لطفاً هر سؤال را برای والدین، همسر و دوستان خود به طور جداگانه در نظر بگیرید و با توجه به درجات مشخص شده در جای مناسب علامت ضریب بزنید. منظور از دوستان کسانی‌اند که برای شما مهم هستند. هر چند از نظر شما مثبت نباشند.

زیاد	متوسط	کم	هیچ		
				والدین	۱. وقتی از دست کسی عصبانی هستید تا چه اندازه امید دارید این افراد به شما توجه کنند؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۲. تا چه اندازه برای حل یک مشکل می‌توانید روی کمک این افراد حساب کنید؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۳. تا چه اندازه می‌توانید برای مشورت و نظرخواهی درباره مشکلات به این افراد رجوع کنید؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۴. وقتی تحت فشار روانی قرار دارید واقعاً تا چه اندازه می‌توانید روی این افراد حساب کنید که شما را از نگرانی رها سازند؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۵. اگر شما همین امشب بخواهید به دنبال کاری بیرون بروید، تا چه اندازه اطمینان دارید که این افراد مایل به همکاری با شما باشند؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۶. اگر یکی از اعضای نزدیک خانواده شما فوت کند تا چه اندازه می‌توانید روی کمک این افراد حساب کنید؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۷. تا چه اندازه می‌توانید امیدوار باشید این افراد بازخورد صادقانه‌ای با شما داشته باشند حتی اگر شما نسبت به آن بی‌توجه باشید؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۸. این اشخاص تا چه اندازه عصبانیت شما را برمی‌انگیزند؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۹. گاهی اوقات این افراد تا چه اندازه باعث اضطراب و آشفتگی شما می‌شوند؟
				همسر	
				دوستان	

زیاد	متوسط	کم	هیچ		
				والدین	۱۰. هر چند وقت یک بار، این افراد شما را عصبانی می‌کنند؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۱۱. چقدر با این افراد جر و بحث می‌کنید؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۱۲. هر چند وقت یک بار ناچارید با تلاش زیاد از کشمکش و درگیری با این افراد دوری کنید؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۱۳. چقدر دوست دارید که این اشخاص تغییر کنند؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۱۴. تا چه اندازه ناچارید در روابط با این افراد تسلیم باشید؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۱۵. این اشخاص چقدر در شما احساس گناه ایجاد می‌کنند؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۱۶. تا چه اندازه این افراد خواهان تغییر در شما هستند؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۱۷. هر چند وقت یک بار این افراد سعی می‌کنند زندگی شما را تحت تأثیر یا کنترل خود داشته باشند؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۱۸. این اشخاص چقدر از شما انتقاد می‌کنند؟
				همسر	
				والدین	۱۹. در روابط با این افراد آنچه شما به آنها می‌دهید نسبت به آنچه از آنها می‌گیرید، چقدر بیشتر است؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۲۰. تا چه اندازه می‌توانید مطمئن باشید که این اشخاص احساسات شما را جریحه‌دار نکنند؟
				همسر	
				دوستان	

زیاد	متوسط	کم	هیچ		
				والدین	۲۱. مشکلاتی که در روابط با این افراد رخ می دهد هر چند وقت یک بار حل می شوند؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۲۲. روابط با این افراد چقدر در زندگی شما اهمیت دارد؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۲۳. چقدر به این اشخاص متکی هستید؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۲۴. در ده سال اخیر تا چه اندازه روابط شما با این افراد نزدیک بوده است؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۲۵. تا چه اندازه این اشخاص در زندگی شما نقش مثبتی داشته اند؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۲۶. تا چه اندازه در برابر آسایش و بهزیستی این افراد احساس مسئولیت می کنید؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۲۷. اگر شما و یکی از این اشخاص برای مدت یک ماه نتوانید یکدیگر را ببینید یا با هم گفتگو کنید، چقدر جای او را خالی احساس می کنید؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۲۸. اگر تنها امکان برقراری روابط اجتماعی با عده کمی را داشته باشید تا چه اندازه مایلید از بین آن عده تماس شما با این افراد باشد؟
				همسر	
				دوستان	
				والدین	۲۹. فکر می کنید تا چه اندازه به این افراد احتیاج دارید؟
				همسر	
				دوستان	