

## The Adult Self-Expression Scale

Gay, Melvin & Hollandsworth, James & Galassi, Johan

چقدر قاطع هستید.

پرسش نامه زیر برای جمع آوری اطلاعات راجع به شیوه ای که شما خود را ابراز می کنید، طراحی شده است. لطفا با انتخاب یک عدد از مقیاس زیر به هر سوال پاسخ دهید. پاسخ شما باید مشخص کند که به طور کلی در موقعیت های مختلف، چگونه خود را نشان می دهید. اگر یک موقعیت خاص درمورد شما صدق نمی کند، فکر کنید اگر در آن موقعیت قرار بگیرید؛ چه واکنشی نشان خواهد داد. وقت زیادی را صرف یک سوال نکنید. اولین پاسخی که به نظرتان می رسد، احتمالا دقیق ترین پاسخ خواهد بود.

۴ = هرگز      ۳ = به ندرت      ۲ = گاهی اوقات      ۱ = معمولا      ۰ = همیشه یا تقریبا همیشه

۱- اگر در صف ایستاده باشید و کسی از بیرون بیاید و جلوی شما بایستد، به او اعتراض می کنید؟

۲- آیا برایتان دشوار است که از یک دوست بخواهید برای شما کاری انجام دهد؟

۳- اگر رئیس یا ناظر شما درخواستی بکند که به نظر شما غیر منطقی باشد، آیا "نه گفتن" برایتان سخت است؟

۴- آیا نسبت به صحبت با یک غیر هم جنس جذاب که در عین حال وی را می شناسید، بی میل هستید؟

۵- آیا برای شما دشوار است که تقاضاهای غیر منطقی والدین خود را رد کنید؟

۶- آیا برای شما دشوار است که با رئیس یا ناظر خود سلام و تعارف کنید؟

۷- آیا اگر لازم باشد، احساسات منفی خود را نسبت به دیگران ابراز می کنید؟

۸- آیا در بحث کردن با افرادی که آنها را خوب نمی شناسید، به صورت داوطلبانه نظرات و اطلاعات خود را مطرح می کنید؟

۹- در یک اجتماع بزرگ، اگر فرد سرشناسی که شما احترام زیادی برای او قائلید حضور داشته باشد، آیا سعی می کنید خود را به او معرفی کنید؟

۱۰- چند وقت یک بار احساس عصبانیت بجای خود را به والدین خود ابراز می کنید؟

۱۱- اگر دوستی داشته باشید که مورد تایید والدین شما نباشد، آیا سعی می کنید به آنها کمک کنید که یکدیگر را بیشتر بشناسند؟

۱۲- اگر در حال تماشای یک برنامه تلویزیونی بسیار جذاب باشید و یکی از بستگان نزدیک برایتان ایجاد مزاحمت کند، آیا از او می خواهید که ساکت باشد؟

۱۳- آیا در تصمیم گیری برای چگونگی صرف اوقات فراغت خود با دوستان، شما نیز تاثیر گذار هستید؟

۱۴- اگر از دست همسر، نامزد یا دوست خود عصبانی باشید، آیا برایتان دشوار است که این را به او بگویید؟

۱۵- اگر دوستی که قول داده بود شما را به یک قرار مهم برساند، یک ربع قبل از آن تصمیم بگیرد و بگوید که نمی تواند این کار را انجام بدهد، آیا احساس ناراحتی خود را به او نشان می دهید؟

۱۶- اگر صف خرید فروشگاه شلوغ باشد و شما عجله داشته باشید، آیا از کسی می خواهید که یکی دو قلم جنس را پیش از او حساب کنید؟

۱۷- آیا برای شما دشوار است که تقاضای دیگران را رد کنید؟

۱۸- اگر رئیس یا ناظر شما عقایدی داشته باشد که شما به شدت با آن مخالف باشید، آیا به خود اجازه می دهید که نظر خود را ابراز نمایید؟

۱۹- اگر دوست نزدیکی داشته باشید که همسر یا نامزد شما از او خوشش نیاید و دائما از او انتقاد کند، آیا به وی می گوئید که با نظرش مخالف هستید و نکات مثبت دوستان را برایش مطرح می کنید؟

۲۰- آیا برای شما دشوار است که از دیگران درخواست هایی بکنید؟

۲۱- اگر در یک رستوران خوب، غذایی که مورد علاقه شما نیست برایتان بیاورند، آیا به پیشخدمت تذکر می دهید؟

۲۲- آیا خیلی عذر خواهی می کنید؟

۲۳- آیا برای شما دشوار است که در صورت لزوم از والدین خود درخواستی بکنید؟

۲۴- آیا تاکید می کنید که دیگران هم وظایف مربوط به خودشان را به درستی انجام دهند؟

۲۵- آیا "نه" گفتن به فروشندگان برایتان مشکل است؟

۲۶- آیا از این که در جمع دوستان در مورد یک بحث بی پرده صحبت کنید، طفره می روید؟

۲۷- آیا عصبانیت یا ناراحتی خود را در صورت منطقی بودن، به رئیس یا ناظر خود نشان می دهید؟

۲۸- آیا دیگران را تحسین و تمجید می کنید؟

۲۹- آیا برای شما دشوار است که از یک دوست نزدیک درخواستی بکنید که باعث زحمت وی شود؟

۳۰- اگر یکی از بستگان نزدیک از شما درخواستی بکند که به نظرتان غیر منطقی بیاید، آیا در "نه گفتن" با مشکل مواجه می شوید؟

- ۳۱- اگر رئیس یا ناظر شما چیزی بگوید که به نظر شما نادرست باشد، آیا آشکارا چون و چرا می‌کنید؟
- ۳۲- اگر احساس کنید که دارید به یک دوست علاقمند می‌شوید، آیا ابراز این احساسات به او برایتان مشکل است؟
- ۳۳- آیا برای شما دشوار است که کالایی را که خریداری نموده‌اید و از آن راضی نیستید، پس بدهید؟
- ۳۴- اگر مافوق شما وسط یک مکالمه مهم صحبت شما را قطع کند، آیا از او می‌خواهید که تا پایان مکالمه صبر کند؟
- ۳۵- اگر فردی از جنس مخالف که شما تمایل به ملاقات او داشته‌اید، در یک مجلس به شما توجه نشان دهد، آیا شما سر صحبت را باز خواهید کرد؟
- ۳۶- اگر یکی از دوستان به طور غیر منصفانه‌ای شما را مورد انتقاد قرار دهد، آیا رنجش خود را به او ابراز می‌کنید؟
- ۳۷- اگر والدین شما بخواهند که در آخر هفته به آنها سر بزنید و شما برنامه مهمی داشته باشید، آیا برنامه خود را تغییر می‌دهید؟
- ۳۸- آیا از سخن گفتن بی‌پرده در مباحث و مجادلات ظفره می‌روید؟
- ۳۹- اگر دوستی پنج هزار تومان از شما قرض بگیرد و بعد آن را فراموش کند، آیا یادآوری این مساله برای شما دشوار است؟
- ۴۰- اگر رئیس یا ناظر شما تا حدی با شما شوخی کند که دیگر برایتان خوشایند نباشد، آیا در ابراز احساس ناخرسندی خود با مشکل مواجه می‌شوید؟
- ۴۱- اگر همسر، نامزد یا دوستتان واقعا غیر منصفانه رفتار کند، آیا برای شما دشوار است که در این باره به او چیزی بگویید؟
- ۴۲- وقتی فروشنده معطل کند و شما عجله داشته باشید، آیا به او تذکر می‌دهید؟
- ۴۳- اگر در یک آپارتمان زندگی کنید و صاحب خانه علی‌رغم تذکر شما، از تعمیرات خانه امتناع ورزد، آیا پافشاری خواهید کرد؟
- ۴۴- آیا برای شما دشوار است که از رئیس یا ناظر خود بخواهید که اجازه بدهد کمی زودتر از سرکار برگردید؟
- ۴۵- آیا در ابراز احساسات عواطف به صورت کلامی نسبت به همسر، نامزد یا دوست خود مشکل دارید؟
- ۴۶- آیا عقاید و نظرات خود را راحت برای دیگران بیان می‌کنید؟
- ۴۷- اگر دوستی از شما تقاضایی بکند که به نظرتان غیر منطقی باشد، قادر هستید که درخواست او را رد کنید؟