



تعهد	هوس	صمیمیت	
ضعیف	ضعیف	ضعیف	فقدان عشق
ضعیف	ضعیف	قوی	همدلی
ضعیف	قوی	ضعیف	شور و شوق
قوی	ضعیف	ضعیف	عشق خالی
ضعیف	قوی	قوی	عشق رمانتیک
قوی	ضعیف	قوی	عشق عاطفی
قوی	قوی	ضعیف	عشق ساده لوحانه
قوی	قوی	قوی	عشق آرمانی

### نمره گذاری

مقیاس عشق مثلثی استرنبرگ بر این اساس تهیه شده است که عشق از سه عنصر تشکیل می‌شود: صمیمیت، هوس و تعهد. بنابراین، در این مقیاس سه نتیجه متفاوت خواهید داشت. ۱۵ جمله اول، صمیمیت؛ ۱۵ جمله بعدی، هوس؛ ۱۵ جمله آخری تعهد را منعکس می‌کند. اعدادی را که در جلوی هر گروه ۱۵ جمله‌ای گذاشته اید جمع کنید تا سطح شما در سه عنصر عشق معلوم شود. برای تفسیر نتایج خود، می‌توانید به درجه بندی زیر نگاه کنید. این درجه بندی از اجرای آزمون در گروه‌های مردان و زنان متأهل با میانگین سنی ۳۱، به دست آمده است.



### مقایسه نتایج خود با دیگران (هنجارها)

درصدها	نتایج		
	تعهد	هوس	صمیمیت
۱۵	۸۵	۷۳	۹۳
۳۰	۹۶	۸۵	۱۰۲
۵۰	۱۰۸	۹۸	۱۱۱
۷۰	۱۲۰	۱۱۰	۱۲۰
۸۵	۱۳۱	۱۲۳	۱۲۹

### ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون

پایایی به روش باز آزمایی ۰/۷۰ و روایی با همبسته کردن با آزمون‌های مشابه ۰/۸۰ محاسبه شده است.

### دستورالعمل

در جای خالی هر یک از جملات مقیاس زیر ابتدا اسم کسی را بنویسید که او را دوست دارید یا شیفته او هستید. اگر نخواستید اسم بنویسید، می‌توانید یک علامت اختصاری بگذارید. بعد مشخص کنید که تا چه اندازه با هر یک از جملات موافق هستید. برای این کار از مقیاس ۹ درجه‌ای که در آن:

۱ = اصلا	۵ = به طور متوسط	۹ = به طور کامل
----------	------------------	-----------------



استفاده کنید. از بقیه اعداد بین ۱ و ۹، بر اساس سطح موافقت خود با جملات کمک بگیرید. عدد مورد موافقت را در مربع مربوط به سؤال بنویسید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اصلا				به طور متوسط				به طور کامل



۱. به شدت در فکر راحتی..... هستم.
۲. با ..... روابط بسیار گرمی دارم.
۳. در مواقع دشوار می‌توانم روی ..... حساب کنم.
۴. .... می‌تواند در واقع دشوار روی من حساب کند.
۵. آماده‌ام هر چه دارم با ..... قسمت کنم.
۶. .... خیلی مرا از نظر عاطفی حمایت می‌کند.
۷. .... را از نظر عاطفی خیلی حمایت می‌کنم.
۸. با..... خیلی خوب ارتباط برقرار می‌کنم.
۹. در زندگی خود خیلی به ..... بدهکار هستم.
۱۰. خیلی خودم را به ..... نزدیک احساس می‌کنم.
۱۱. با ..... روابط بسیار خوشایندی دارم.
۱۲. به نظرم خودم ..... را خیلی خوب درک می‌کنم.
۱۳. .... مرا خیلی خوب درک می‌کند.
۱۴. فکر می‌کنم که می‌توانم به ..... افتخار کنم.
۱۵. برخی اسرار خودم را در اختیار ..... می‌گذارم.
۱۶. هیچ چیزی مرا به اندازه دیدن ..... بر نمی‌انگیزد.
۱۷. تعجب می‌کنم که در طول روز نیز خواب ..... را می‌بینم.
۱۸. رابطه من با ..... خیلی رمانتیک است.
۱۹. شخصا ..... را خیلی جذاب می‌دانم.



۲۰. به نظر من ..... یک فرد ایده‌آل است.
۲۱. اصلا نمی‌توانم فکر کنم که فرد دیگری مثل ..... بتواند مرا این قدر خوشحال کند.
۲۲. ترجیح می‌دهم با ..... باشم نه با هر کس دیگری.
۲۳. هیچ چیزی مهم‌تر از رابطه من با ..... نیست.
۲۴. مخصوصا دوست دارم که با ..... رابطه فیزیکی داشته باشم.
۲۵. در رابطه من با ..... تقریبا سحر و جادو وجود دارد.
۲۶. واقعا ..... را می‌پرستم.
۲۷. نمی‌توانم بدون ..... زندگی کنم.
۲۸. رابطه من با ..... خیلی هوس انگیز است.
۲۹. وقتی فیلم‌های عاشقانه نگاه می‌کنم و رمان‌های عشقی می‌خوانم، به یاد ..... می‌افتم.
۳۰. در مورد ..... همیشه خیال پردازی می‌کنم.
۳۱. متقاعد شده‌ام که ..... را دوست دارم.
۳۲. تلاش من این است که رابطه‌ام را با ..... حفظ کنم.
۳۳. به علت تعهدی که نسبت به ..... اجازه نمی‌دهم کسی بین ما دخالت کند.
۳۴. معتقدم که رابطه من با ..... همیشه ثابت خواهد بود.
۳۵. هیچ چیزی نمی‌تواند در تعهد من نسبت به ..... خلل وارد آورد.
۳۶. عشق من نسبت به ..... تا آخر عمرم باقی خواهد ماند.
۳۷. همیشه نسبت به ..... احساس مسئولیت خواهم کرد.
۳۸. تعهد من نسبت به ..... بسیار سفت و سخت است.
۳۹. نمی‌توانم تصور کنم که بین من و ..... فاصله بیفتد.
۴۰. در مورد عشق خود نسبت به ..... تردید ندارم.
۴۱. رابطه خودم را با ..... دائمی می‌دانم.
۴۲. رابطه خودم را با ..... یک تصمیم‌گیری عاقلانه می‌دانم.
۴۳. خودم را نسبت به ..... مسئول می‌دانم.
۴۴. تصمیم دارم به رابطه خود با ..... ادامه دهم.
۴۵. حتی زمانی که ..... رفتار نامناسب دارد، سعی می‌کنم رابطه خود را با او حفظ کنم.