



نام:

نام خانوادگی:

تاریخ:

دستورالعمل

فهرست زیر حاوی جمله‌هایی است که یک شخص ممکن است برای توصیف خودش از آن‌ها استفاده کند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. اگر شما برای پاسخ دادن خاطر جمع نیستید، بر پایه چیزی که احساس می‌کنید جواب دهید، نه بر اساس آنچه فکر می‌کنید درست است. اگر دوست دارید، جمله را طوری بازنویسی کنید که در مورد شما درست‌تر باشد و ببینید جمله چه قدر در مورد شما درست است. سپس یکی از گزینه‌های «کاملاً غلط» تا «کاملاً درست» را انتخاب کنید.

ردیف	عبارت	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	اغلب، کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرف‌هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد.						
۲	به‌طور کلی، کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.						
۳	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداده که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به‌شمار می‌روم.						
۴	در اغلب اوقات کسی را نداشته‌ام که واقعاً به درد دل من گوش دهد، مرا بفهمد یا این که احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
۵	وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به‌ندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.						
۶	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام چون می‌ترسم مرا ترک کنند.						
۷	آن قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آن‌ها هستم.						
۸	نگرانم از این که افرادی که به من نزدیکند مرا ترک و رها کنند.						
۹	وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مأیوس می‌شوم.						
۱۰	برخی اوقات آن قدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آن‌ها را از خودم می‌رانم.						
۱۱	احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.						
۱۲	احساس می‌کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون فکر می‌کنم در غیر این صورت به من آسیب می‌زنند.						
۱۳	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۱۴	نسبت به انگیزه‌های دیگران سوء ظن شدید دارم.						



ردیف	عبارت	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۵	معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم.						
۱۶	فکر می‌کنم وصله‌ی ناجور اجتماع هستم.						
۱۷	اساساً با بقیه خیلی فرق دارم.						
۱۸	نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم؛ انسان گوشه‌گیری هستم.						
۱۹	احساس می‌کنم از مردم بیگانه شده‌ام.						
۲۰	همیشه احساس می‌کنم بین افراد گروه جایی ندارم.						
۲۱	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی نقاط ضعف مرا ببینند دیگر دوستم ندارند.						
۲۲	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد دوست ندارد با من رابطه‌ای نزدیک برقرار کند.						
۲۳	لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۲۴	احساس می‌کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.						
۲۵	در بسیاری از جنبه‌ها، بیش از آن ناپذیرفتنی هستم که بتوانم خودم را به دیگران نشان دهم.						
۲۶	تقریباً هیچ کاری را به خوبی دیگران نمی‌توانم انجام دهم.						
۲۷	وقتی به موفقیت نزدیک می‌شوم از درون احساس بی‌کفایتی می‌کنم.						
۲۸	بیشتر مردم در حوزه‌های شغلی و کاری از من تواناترند.						
۲۹	نمی‌توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.						
۳۰	در کار یا تحصیل، مثل بقیه باهوش نیستم.						
۳۱	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره‌ام بر بیایم.						
۳۲	فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم.						
۳۳	فاقد عقل سلیم هستم.						
۳۴	اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره، اعتماد ندارم.						
۳۵	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.						
۳۶	نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که اتفاق بدی می‌خواهد بیفتد.						
۳۷	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه‌ی طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.						
۳۸	می‌ترسم مورد حمله قرار بگیرم.						



ردیف	عبارت	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۳۹	می ترسم تمام سرمایه‌ی خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.						
۴۰	اغلب نگرانم دچار سکتته‌ی قلبی بشوم، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این احتمال وجود دارد.						
۴۱	قادر نیستم از والدینم جدا شوم؛ کاری که هم سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.						
۴۲	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در مشکلات زندگی یکدیگر درگیر کنیم.						
۴۳	برای من و والدینم بسیار سخت است که بدون داشتن احساس گناه یا خیانت، مسائل جزئی خصوصی خود را از یکدیگر پنهان داریم.						
۴۴	اغلب احساس می‌کنم که انگار والدینم در من زندگی می‌کنند؛ من نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						
۴۵	اغلب احساس می‌کنم که هویت جداگانه‌ای از والدین و همسر ندارم.						
۴۶	فکر می‌کنم اگر کاری را بکنم که دلم می‌خواهد، برای خودم دردسر درست می‌کنم.						
۴۷	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز این‌که به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی برمی‌آیند.						
۴۸	در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۴۹	همیشه به دیگران اجازه داده‌ام به‌جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه من واقعاً نمی‌دانم چه می‌خواهم.						
۵۰	خیلی برایم مشکل است از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت کنند و احساساتم را درک کنند.						
۵۱	کار مراقبت از نزدیکانم بر روی دوش من است.						
۵۲	آدم خوبی هستم، چون بیش از آن‌که به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم.						
۵۳	مهم نیست که چه قدر سرم شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.						
۵۴	همیشه سنگ صبور مشکلات دیگران بوده‌ام.						
۵۵	دیگران نظرشان این است که من برای دیگران خیلی کار می‌کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی‌دهم.						
۵۶	از این‌که احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران نشان بدهم، خیلی خجالت می‌کشم.						



ردیف	عبارت	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۵۷	برای من خیلی سخت است که احساساتم را نزد دیگران بروز بدهم.						
۵۸	برای من خیلی سخت است که راحت و خودانگیخته رفتار کنم.						
۵۹	آن قدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدمی بی‌احساس هستم.						
۶۰	مردم نظرشان این است که من عصبی و ناراحتم.						
۶۱	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم؛ نمی‌توانم توقعم را کم کنم.						
۶۲	سعی می‌کنم نهایت تلاش خود را بکنم، این که کار «تا حدودی خوب باشد» هیچ‌گاه راضی‌ام نمی‌کند.						
۶۳	باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.						
۶۴	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌های خود همواره تحت فشار هستم.						
۶۵	وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهم بهانه‌تراشی کنم.						
۶۶	وقتی که از کسی چیزی می‌خواهم برایم سخت است «نه» بشنوم.						
۶۷	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی که بر سر راه مردم وجود دارد را بپذیرم.						
۶۸	از این که مرا محدود کنند یا نگذارند کاری را که می‌خواهم بکنم متنفرم.						
۶۹	احساس می‌کنم نباید از قانون‌ها و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آن‌ها هستند، اطاعت کنم.						
۷۰	احساس می‌کنم کاری که من باید بکنم ارزشمندتر از کارهای دیگران است.						
۷۱	نمی‌توانم برای انجام تمام و کمال وظایف معمول یا خسته‌کننده، نظم و انضباط خاصی داشته باشم.						
۷۲	اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مأیوس می‌شوم و دست از کار می‌کشم.						
۷۳	برای من خیلی سخت است که رضایت آنی را فدای خوشحالی آنی کنم.						
۷۴	نمی‌توانم به خودم فشار بیاورم که کارهایی که برایم خوشایند نیستند را انجام دهم، حتی وقتی که می‌دانم نتایج خوبی برایم دارند.						
۷۵	به‌ندرت توانسته‌ام به تصمیم خود پایبند باشم.						