











کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						۱۰۲. مسئولیت‌های زندگی روزمره برایم خیلی توان‌کاه و طاقت‌فرسا است.
						۱۰۳. نمی‌توانم از این احساس رها شوم که اتفاق بدی می‌خواهد بیفتد.
						۱۰۴. احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.
						۱۰۵. می‌ترسم که یک فرد خیابانی و ولگرد شوم.
						۱۰۶. می‌ترسم که مورد حمله قرار بگیرم.
						۱۰۷. احساس می‌کنم باید از پول و وسایل خود خیلی مراقبت کنم وگرنه ممکن است آنها را از من بدزدند.
						۱۰۸. خیلی احتیاط می‌کنم تا مریض نشوم یا صدمه نبینم.
						۱۰۹. می‌ترسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.
						۱۱۰. می‌ترسم به یک بیماری خطرناک مبتلا شوم، حتی وقتی هیچ‌گونه نشانه‌ای که پزشک تشخیص دهد، وجود ندارد.
						۱۱۱. یک شخص ترسو هستم.
						۱۱۲. می‌ترسم در جهان وقایع بدی نظیر جنایت، آلودگی محیط زیست و... اتفاق بیفتد.
						۱۱۳. اغلب احساس می‌کنم که ممکن است دیوانه شوم.
						۱۱۴. اغلب احساس می‌کنم به یک حمله اضطرابی دچار شوم.
						۱۱۵. اغلب نگرانم از اینکه حمله قلبی به من دست دهد، حتی وقتی که دلایل پزشکی کمی وجود دارد.
						۱۱۶. احساس می‌کنم جهان جای خطرناکی است.
						۱۱۷. قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که همسن و سال‌هایم انجام می‌دهند.
						۱۱۸. من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در مشکلات زندگی یکدیگر درگیر کنیم.
						۱۱۹. برای من و والدینم بسیار سخت است که بدون داشتن احساس گناه یا خیانت، مسائل جزئی خصوصی خود را از یکدیگر پنهان نگاه داریم.
						۱۲۰. من و والدینم مجبوریم هر روز با هم صحبت کنیم، وگرنه یکی از ما احساس گناه، ناامیدی یا تنهایی می‌کند.
						۱۲۱. اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای از والدین و همسر ندارم.
						۱۲۲. اغلب احساس می‌کنم که انکار والدینم در من زندگی می‌کنند. من نمی‌توانم یک زندگی جداگانه‌ای برای خود داشته باشم.



کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						۱۲۳. خیلی سخت است از افرادی که با آنها صمیمی شده‌ام جدا شوم، هر گونه جدایی مرا شدیداً دچار آشفتگی می‌کند.
						۱۲۴. با والدین و همسر رابطه خیلی نزدیکی داریم به طوری که من واقعاً نمی‌دانم چه کسی هستم یا چه می‌خواهم.
						۱۲۵. وقتی که دیدگاه یا عقاید من با والدین یا همسر تفاوت دارد، شدیداً آشفته می‌شوم.
						۱۲۶. اغلب احساس می‌کنم در رابطه با والدین یا همسر، هیچ گونه حریم خصوصی‌ای ندارم.
						۱۲۷. احساس می‌کنم زندگی مستقل و جداگانه من والدینم را آزرده خواهد کرد.
						۱۲۸. می‌گذارم دیگران کار خودشان را بکنند، چون از عواقب دخالت در کار آنها می‌ترسم.
						۱۲۹. فکر می‌کنم اگر کاری را بکنم که دلم می‌خواهد برای خودم دردسر درست می‌کنم.
						۱۳۰. احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی برمی‌آیند.
						۱۳۱. در روابطم به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.
						۱۳۲. همیشه به دیگران اجازه داده‌ام به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه من واقعاً نمی‌دانم برای خودم چه می‌خواهم.
						۱۳۳. احساس می‌کنم تصمیمات مهم زندگی‌ام را دیگران می‌گیرند.
						۱۳۴. به خاطر اینکه دیگران مرا ترک نکنند، همیشه در این فکرم که خوشایند دیگران باشم.
						۱۳۵. خیلی برایم مشکل است از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت کنند و احساساتم را در نظر بگیرند.
						۱۳۶. به جای اینکه عصبانیتم را نشان دهم به طریقی تلافی می‌کنم.
						۱۳۷. من بیشتر از بقیه مردم از برخورد اجتناب می‌کنم.
						۱۳۸. نیازهای خودم را بعد از نیازهای دیگران قرار می‌دهم و گرنه احساس گناه می‌کنم.
						۱۳۹. وقتی دیگران را دست تنها می‌گذارم یا مایوسشان می‌کنم، احساس گناه می‌کنم.
						۱۴۰. من بیش از آنکه از مردم بگیرم، به آنها می‌دهم.



کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست	عبارات
						۱۴۱. من کسی هستم که نهایتاً کار مراقبت از نزدیکانم را انجام می‌دهم.
						۱۴۲. وقتی کسی را دوست دارم، تقریباً چیزی نیست که نتوانم تحمل کنم.
						۱۴۳. من آدم خوبی هستم، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم.
						۱۴۴. در کارم معمولاً به‌طور داوطلبانه، وقت بیشتری صرف می‌کنم یا کار بیشتری انجام می‌دهم.
						۱۴۵. مهم نیست که چه قدر سرم شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.
						۱۴۶. می‌توانم با چیز اندکی سرکنم، چون نیازهای من در حداقل است.
						۱۴۷. تنها وقتی خوشحال می‌شوم که اطرافیانم خوشحال باشند.
						۱۴۸. بس که سرگرم کارهای دیگران هستم، وقت کمی برای خودم می‌ماند.
						۱۴۹. من همیشه کسی بودم که به مشکلات دیگران گوش داده‌ام.
						۱۵۰. وقتی به کسی هدیه‌ای می‌دهم، احساس راحتی بیشتری می‌کنم تا وقتی که هدیه‌ای می‌گیرم.
						۱۵۱. مردم مرا فردی می‌بینند که برای دیگران زیاد کار می‌کنم ولی برای خودم کاری نمی‌کنم.
						۱۵۲. هر اندازه برای دیگران کار کنم باز هم کافی نیست.
						۱۵۳. اگر من کاری را که دوست دارم انجام بدهم، احساس ناراحتی می‌کنم.
						۱۵۴. برایم خیلی مشکل است که از دیگران بخواهم که نیازهایم را رفع کنند.
						۱۵۵. نگرانم که کنترل خود را از دست بدهم.
						۱۵۶. نگرانم که اگر نتوانم خشم خود را کنترل کنم به دیگران از لحاظ جسمی یا هیجانی ضربه بزنم.
						۱۵۷. احساس می‌کنم که باید هیجان‌ها و تکانه‌های خود را کنترل کنم چون در غیر این صورت احتمال دارد اتفاق بدی بیفتد.
						۱۵۸. خشم و رنجش زیادی در درونم وجود دارد که آنها را بیان نمی‌کنم.
						۱۵۹. نسبت به نشان دادن احساسات مثبت مثل محبت و توجه به دیگران خیلی کمرو هستم.
						۱۶۰. بیان احساساتم نزد دیگران برایم سخت است .
						۱۶۱. برای من خیلی سخت است که راحت و خودانگیخته باشم.
						۱۶۲. آن قدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدمی بی‌احساس هستم.





کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست	عبارات
						۱۶۳. مردم نظرشان این است که من عصبی و ناراحتم.
						۱۶۴. باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.
						۱۶۵. می‌کوشم هر کاری را به بهترین نحو انجام دهم.
						۱۶۶. باید در بیشتر اوقات در بهترین حالت باشم.
						۱۶۷. سعی می‌کنم منتهای تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار هیچ‌گاه راضی‌ام نمی‌کند.
						۱۶۸. آن قدر کار دارم که دیگر وقتی برای استراحت ندارم.
						۱۶۹. تقریباً هیچ یک از کارهایی که انجام می‌دهم کاملاً خوب نیست، همیشه می‌توانم بهتر کار کنم.
						۱۷۰. باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.
						۱۷۱. احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌های خود همواره تحت فشار هستم.
						۱۷۲. روابطم با دیگران صدمه دیده است چون خیلی به خودم سخت می‌گیرم.
						۱۷۳. سلامت من در خطر است. برای این که کارهایم را خوب انجام دهم، فشار زیادی را تحمل می‌کنم.
						۱۷۴. اغلب لذت‌ها و خوشی‌هایم را برای رسیدن به حد مطلوب فدا می‌کنم.
						۱۷۵. وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم احساس می‌کنم، مستحق انتقاد شدید هستم.
						۱۷۶. وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهاتم بهانه‌تراشی کنم.
						۱۷۷. خیلی اهل رقابت هستم.
						۱۷۸. ارزش زیادی برای پول و منزلت اجتماعی قائلم.
						۱۷۹. همیشه باید در هر کاری بهترین باشم.
						۱۸۰. وقتی از کسی چیزی می‌خواهم، خیلی برایم سخت است نه بشنوم.
						۱۸۱. اگر نتوانم چیزی را که می‌خواهم به‌دست آورم دچار خشم و تند خویی می‌شوم.
						۱۸۲. آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه مردم دیگر وجود دارد، بپذیرم.
						۱۸۳. از این که مرا محدود کنند یا نگذارند کاری را که می‌خواهم بکنم، متنفرم.



کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						۱۸۴. احساس می‌کنم نباید از قانون‌ها و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.
						۱۸۵. احساس می‌کنم کاری که من باید بکنم، ارزشمندتر از کارهای دیگران است.
						۱۸۶. معمولاً نیازهایم را بر نیازهای دیگران مقدم می‌دارم.
						۱۸۷. اغلب متوجه می‌شوم که به قدری درگیر کارهای خود هستم که دیگر نمی‌توانم وقتی را به بودن با دوستان یا خانواده‌ام اختصاص دهم.
						۱۸۸. اغلب افراد به من می‌گویند که بیش از حد روش انجام کارها را کنترل می‌کنم.
						۱۸۹. وقتی که دیگران چیزی را که من از آنها خواسته‌ام انجام ندهند، خیلی عصبانی می‌شوم.
						۱۹۰. نمی‌توانم تحمل کنم که دیگران به من بگویند چه کاری انجام دهم.
						۱۹۱. به سختی می‌توانم جلوی مشروب نوشیدن، سیگار کشیدن، پر خوری یا سایر مشکلات رفتاری‌ام را بگیرم.
						۱۹۲. نمی‌توانم برای انجام تمام و کمال وظایف معمول یا ملال آورم انضباط خاصی داشته باشم.
						۱۹۳. اغلب بر اساس احساساتم عمل می‌کنم و احساساتی را بروز می‌دهم که باعث دردسر من و آزار دیگران می‌شود.
						۱۹۴. اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مأیوس می‌شوم و دست از کار می‌کشم.
						۱۹۵. وقتی که از خوشحالی‌های آنی خودم به خاطر دستیابی به یک هدف دراز مدت می‌گذرم، خیلی به من سخت می‌گذرد.
						۱۹۶. زیاد پیش می‌آید که وقتی که احساس خشم من شروع می‌شود، نمی‌توانم آن را کنترل کنم.
						۱۹۷. تمایل دارم در هر کاری زیاده‌روی کنم حتی وقتی فکر می‌کنم نتایجش برای من بد است.
						۱۹۸. زود کسل می‌شوم.
						۱۹۹. وقتی در انجام کارهایم با مشکل مواجه می‌شوم، نمی‌توانم آن کار را ادامه دهم و کامل کنم.
						۲۰۰. زیاد نمی‌توانم روی کاری تمرکز کنم.
						۲۰۱. نمی‌توانم به خودم فشار بیاورم که کارهایی را که برایم خوشایند نیستند انجام دهم، حتی وقتی که می‌دانم نتایج خوبی برایم دارد.



عبارات					
کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط
					۲۰۲. با کوچکترین مانعی آرامش خود را از دست می‌دهم.
					۲۰۳. به قدرت توانسته‌ام به تصمیم خودم پایبند باشم.
					۲۰۴. تقریباً هرگز نمی‌توانم مانع بروز احساساتم شوم و هیچ‌برایم مهم نیست که این کار چه قدر برایم هزینه داشته باشد.
					۲۰۵. اغلب کارها را فکر نکرده انجام می‌دهم و بعد پشیمان می‌شوم.