



نام و نام خانوادگی:

سن:

تاریخ اجرا:

تحصیلات:

جنسیت:

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 ارائه می‌دهد. اگر شما برای پاسخ دادن مطمئن نیستید، بر پایه چیزی که احساس می‌کنید جواب دهید، نه بر پایه آنچه فکر می‌کنید درست است. سپس یکی از گزینه‌های مناسب را در پاسخنامه انتخاب کنید.

عبارات					
کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط
					۱. کسانی که نیازهای عاطفی مرا برآورده کنند وجود ندارند.
					۲. من عشق و توجه کافی را دریافت نکرده‌ام.
					۳. غالباً من کسی را نداشتم که برای نصیحت و حمایت عاطفی به او تکیه کنم.
					۴. اغلب کسی را نداشتم که از من حمایت کند، حرف‌هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاق‌هایی باشد که برایم می‌افتد.
					۵. بیشتر اوقات من کسی را نداشتم.
					۶. به‌طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.
					۷. در بیشتر اوقات زندگی این احساس به من دست نداده که برای فرد دیگری شخص ویژه و ممتازی به‌شمار بروم.
					۸. در اغلب اوقات من کسی را نداشتم که واقعاً به من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.
					۹. وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به‌ندرت شخصی پیدا می‌شد که از او یک نصیحت و راهنمایی سالم دریافت کنم.
					۱۰. من نگران این هستم که افرادی را که دوست دارم در آینده‌ای نزدیک بمیرند، حتی وقتی که دلایل پزشکی کمی برای تأیید این امر وجود داشته باشد.
					۱۱. من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام، چون از اینکه آن‌ها مرا ترک کنند، می‌ترسم.
					۱۲. نگرانم از اینکه افرادی که به من نزدیکند مرا ترک و رها کنند.
					۱۳. احساس می‌کنم که فاقد حمایت عاطفی پایدار بوده‌ام.



عبارات	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱۴. احساس نمی‌کنم که روابط مهمم تداوم داشته باشد و انتظارم این است که این روابط به زودی تمام شود.						
۱۵. به شرکای زندگی خود که نمی‌توانند نسبت به من تعهدی داشته باشند، عادت کرده‌ام.						
۱۶. در نهایت من تنها و بی‌کس خواهم ماند.						
۱۷. وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مأیوس می‌شوم.						
۱۸. برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آن‌ها را از خود می‌رانم.						
۱۹. وقتی شخصی حتی برای یک مدت زمان کوتاه مرا ترک می‌کند خیلی ناراحت می‌شوم.						
۲۰. همیشه نمی‌توانم روی کسانی که از من حمایت می‌کنند، حساب کنم.						
۲۱. من نمی‌توانم رابطه‌ی نزدیک با مردم برقرار کنم چون به اینکه آن‌ها در کنارم بمانند اعتماد ندارم.						
۲۲. به نظر می‌رسد افراد مهم زندگی من همیشه تغییر می‌کنند.						
۲۳. نگرانم از اینکه افرادی را که دوستشان دارم فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح دهند و مرا ترک کنند.						
۲۴. افراد نزدیک به من غیر قابل پیش‌بینی بوده‌اند. لحظه‌ای حضوری مهربان دارند و لحظه‌ای بعد عصبی، ناراحت، غرق در خود و پرخاشگر هستند.						
۲۵. آنقدر به مردم دیگر نیازمندم که نگران از دست دادن آن‌ها هستم.						
۲۶. اگر کسانی را نداشته باشم که حامی من باشند و نگران از دست دادنشان باشم، خیلی احساس بی‌کسی می‌کنم.						
۲۷. نمی‌توانم خودم باشم یا چیزی را که واقعاً احساس می‌کنم بیان کنم چون از این که مرا ترک کنند، می‌ترسم.						
۲۸. احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.						
۲۹. اغلب احساس می‌کنم که باید از خودم در برابر مردم محافظت کنم.						
۳۰. احساس می‌کنم که باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم.						
۳۱. اگر فردی کار خیلی خوبی برایم انجام دهد، فرض می‌کنم که حتماً قصد و انگیزه خاصی داشته است.						
۳۲. خیانت به من فقط زمانش مطرح است و این اتفاق رخ خواهد داد.						



کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست	عبارات
						۳۳. اغلب مردم تنها به فکر خودشان هستند.
						۳۴. در اعتماد کردن به دیگران مشکل دارم.
						۳۵. نسبت به انگیزه‌های دیگران سوءظن شدید دارم.
						۳۶. مردم به ندرت درست کار هستند. آن‌ها معمولاً آن چیزی نیستند که نشان می‌دهند.
						۳۷. معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم.
						۳۸. اگر فکر کنم فردی می‌خواهد به من ضربه بزند پیش‌دستی می‌کنم و اول من به او ضربه می‌زنم.
						۳۹. مردم معمولاً مجبورند خودشان را برای من ثابت کنند چون به آن‌ها اعتماد ندارم.
						۴۰. برای اینکه ببینم مردم به من راست می‌گویند یا نیت خوبی دارند، آن‌ها را آزمایش می‌کنم.
						۴۱. با این باور موافقم: کنترل کردن یا کنترل شدن.
						۴۲. وقتی فکر می‌کنم که دیگران چگونه در طول زندگی‌ام با من به خشونت رفتار کرده‌اند، عصبانی می‌شوم.
						۴۳. در طول زندگی‌ام مردم به من نزدیک شده‌اند تا از من سودجویی کنند یا برای رسیدن به اهدافشان از من سوء استفاده کنند.
						۴۴. افراد مهم زندگی‌ام از نظر عاطفی جسمانی یا جنسی با من بد رفتاری کرده‌اند.
						۴۵. نمی‌توانم خودم را تطبیق بدهم.
						۴۶. اساساً با مردم دیگر فرق دارم.
						۴۷. نمی‌توانم به کسی تعلق داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.
						۴۸. احساس می‌کنم از مردم بیگانه شده‌ام.
						۴۹. احساس تنهایی و انزوا می‌کنم.
						۵۰. همیشه احساس می‌کنم، خارج از گروه‌ها هستم.
						۵۱. هیچ‌کس واقعاً مرا درک نمی‌کند.
						۵۲. خانواده‌ی من با خانواده‌های اطرافمان تفاوت داشته است.
						۵۳. برخی اوقات احساس می‌کنم یک غریبه‌ام.
						۵۴. اگر فردا ناپدید شوم، هیچ‌کس توجهی نمی‌کند.
						۵۵. مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب‌های مرا می‌بینند، نمی‌توانند دوستم داشته باشند.



کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						۵۶. اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، تمایل پیدا نمی کند که با من رابطه ای نزدیک پیدا کند.
						۵۷. ذاتاً آدم ناقص و معیوبی هستم.
						۵۸. مهم نیست که چگونه تلاش می کنم. احساس می کنم نمی توانم با یک زن یا مرد خوب رابطه برقرار کنم، به گونه ای که به من احترام بگذارد و از این طریق احساس کنم انسان ارزشمندی هستم.
						۵۹. شایستگی عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.
						۶۰. احساس می کنم، دوست داشتنی نیستم.
						۶۱. در بسیاری جنبه ها بیش از آن ناپذیرفتنی هستم که بتوانم خودم را به دیگران نشان بدهم.
						۶۲. اگر دیگران بفهمند که من نقص دارم نمی توانم تو رویشان نگاه کنم.
						۶۳. وقتی افراد مرا دوست دارند، احساس می کنم گولشان زده ام.
						۶۴. اغلب متوجه می شوم که به طرف کسانی جلب می شوم که در مورد من خیلی انتقادی فکر می کنند یا مرا از خود می رانند.
						۶۵. رازهایی دارم که نمی خواهم نزدیکانم آن را بدانند.
						۶۶. تقصیر من است که والدینم نتوانستند به قدر کافی مرا دوست بدارند.
						۶۷. نمی گذارم مردم خود واقعی ام را بشناسند.
						۶۸. یکی از شدیدترین ترس هایم این است که نقص هایم برملا شوند.
						۶۹. نمی توانم بفهمم چگونه شخصی می تواند مرا دوست داشته باشد.
						۷۰. از نظر جنسی جذاب نیستم.
						۷۱. زیادی چاق هستم.
						۷۲. زشت هستم.
						۷۳. نمی توانم یک مکالمه ی مؤدبانه را ادامه دهم.
						۷۴. در موقعیت های اجتماعی خسته و کسل کننده به نظر می رسم.
						۷۵. کسانی که برایشان ارزش قائلم به دلیل پایگاه اجتماعی ام با من معاشرت نمی کنند.
						۷۶. نمی دانم در موقعیت های اجتماعی چه بگویم.
						۷۷. مردم نمی خواهند عضو گروهشان باشم.
						۷۸. در بین مردم خیلی خجالتی هستم.



کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	عبارات
						۷۹. تقریباً هیچ کاری را نمی توانم به خوبی دیگران انجام دهم.
						۸۰. وقتی به موفقیت نزدیک می شوم احساس بی کفایتی می کنم.
						۸۱. بیشتر مردم در حوزه های کار و پیشرفت از من تواناترند.
						۸۲. یک شکست خورده هستم.
						۸۳. نمی توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.
						۸۴. در کار یا تحصیل مثل بقیه باهوش نیستم.
						۸۵. به خاطر شکست ها و بی کفایتی هایم در کار احساس شرمندگی می کنم.
						۸۶. اغلب در برابر مردم احساس شرم و خجالت می کنم چون نمی توانم در مورد کارهایی که کردم پاسخگوی آنها باشم.
						۸۷. اغلب کارهای خود را با کارهای دیگران مقایسه می کنم و احساس می کنم که آنها از من موفق ترند.
						۸۸. احساس می کنم نمی توانم خودم از پس کارهای روزمره زندگی ام بربیایم.
						۸۹. به کمک دیگران نیاز دارم.
						۹۰. احساس نمی کنم بتوانم گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.
						۹۱. معتقدم که دیگران بهتر از خودم می توانند از من مراقبت کنند.
						۹۲. وقتی با یک وظیفه جدید خارج از کارم روبه رو می شوم به دردمس می افتم مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند.
						۹۳. در مورد انجام کارهای روزمره، فکر می کنم آدم وابسته ای هستم.
						۹۴. در انجام هر کاری حتی اگر خارج از حوزه ی کار (یا تحصیل) باشد ناراحت و عصبی می شوم.
						۹۵. در بسیاری از حوزه های زندگی خود آدم بی کفایتی هستم.
						۹۶. اگر به قضاوت های خودم اعتماد کنم تصمیم های اشتباهی می گیرم.
						۹۷. فاقد عقل سلیم هستم.
						۹۸. قضاوت های من در موقعیت های روزمره قابل اعتماد نیستند.
						۹۹. نمی توانم به توانایی های خودم برای حل مشکلات روزمره اعتماد داشته باشم.
						۱۰۰. احساس می کنم برای اینکه مشکلاتم را حل کنم، احتیاج به کسی دارم که بتوانم به راهنمایی هایش اعتماد کنم.
						۱۰۱. احساس می کنم وقتی که در مقابل مسئولیت های روزمره قرار می گیرم، یک بچه به نظر می رسم تا یک انسان بزرگسال.



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 درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	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 درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	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 می دهم.
					۲۰۳. به ندرت توانسته ام به تصمیم خودم پایبند باشم.
					۲۰۴. تقریباً هرگز نمی توانم مانع بروز احساساتم شوم و هیچ برایم مهم نیست که این کار چه قدر برایم هزینه داشته باشد.
					۲۰۵. اغلب کارها را فکر نکرده انجام می دهم و بعد پشیمان می شوم.