

ردیف	جمله	کاملاً" غلط	"تقریباً" غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	"تقریباً" درست	کاملاً" درست
۱	اغلب کسی را نداشته ام که از من حمایت کند، حرفهایش را با من بزند و عمیقاً "نگران اتفاقاتی باشد که برای من می افتد.						
۲	من به افراد نزدیک خیلی وابسته ام، چون می ترسم که مبادا مرا ترک کنند.						
۳	احساس می کنم که مردم از من سودجویی می کنند.						
۴	وصله ناجور جمع هستم.						
۵	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب های مرا ببینند، نمی توانند دوستم داشته باشند.						
۶	"تقریباً" هیچ کاری را نمی توانم به خوبی دیگران انجام دهم.						
۷	احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره ام بربیایم.						
۸	نمی توانم از شر این احساس رها شوم که مبادا اتفاق بدی بیافتد.						
۹	قادر نیستم از والدینم جدا شوم. کاری که هم سن و سال هایم انجام می دهند.						
۱۰	اعتقاد دارم که اگر بخواهم هر کاری انجام بدهم، برای خودم در دسر درست می کنم.						
۱۱	در نهایت، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.						
۱۲	از این که احساس های مثبتم (مثل محبت، هم دردی) را به دیگران ابراز کنم خیلی خجالت می کشم.						
۱۳	باید در هر کاری که انجام می دهم بهترین باشم، نمی توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.						
۱۴	وقتی از کسی چیزی می خواهم، خیلی برای من سخت است که "نه" بشنوم.						
۱۵	حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم.						

ردیف	جمله	کاملاً" غلط	"تقریباً" غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	"تقریباً" درست	کاملاً" درست
۱۶	ثروت و معاشرت با افراد سرشناس باعث احساس ارزشمندی من می‌شود.						
۱۷	حتی زمانی که کارها خوب پیش می‌رود، احساس می‌کنم که این حس خوب، موقتی است.						
۱۸	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم.						
۱۹	به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان بدهد.						
۲۰	آن قدر به مردم نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.						
۲۱	احساس می‌کنم در حضور دیگران باید از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً" به من آسیب می‌زنند.						
۲۲	اساساً" خیلی با دیگران فرق دارم.						
۲۳	اگر کسی واقعا" مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه ای صمیمی برقرار کند.						
۲۴	هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می‌آید، احساس بی کفایتی می‌کنم.						
۲۵	فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته ای هستم.						
۲۶	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاحه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برای من اتفاق بیافتد.						
۲۷	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل دیگران درگیر کنیم.						
۲۸	احساس می‌کنم چاره ای ندارم جز اینکه به خواسته های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی برمی آیند.						
۲۹	آدم خوبی هستم چون بیش از آنکه به فکر خود باشم به فکر دیگرانم.						
۳۰	از اینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم.						

ردیف	جمله	کاملاً" غلط	"تقریباً" غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	"تقریباً" درست	کاملاً" درست
۳۱	سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار، هیچگاه مرا راضی نمی‌کند.						
۳۲	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیتهایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.						
۳۳	اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مایوس می‌شوم و دست از تلاش برمی‌دارم.						
۳۴	دستیابی به موفقیت برای من بی‌نهایت ارزشمند است به شرط اینکه دیگران این موفقیت‌ها را ببینند.						
۳۵	اگر اتفاقات خوبی در زندگیم بیافتد، نگرانم که مبادا بدشانسی از راه برسد.						
۳۶	اگر سنگ تمام نگذارم بدون شک شکست می‌خورم.						
۳۷	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتاز به شمار می‌روم.						
۳۸	نگرانم افرادی که دوستشان دارم، فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح بدهند و مرا ترک کنند.						
۳۹	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.						
۴۰	نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم.						
۴۱	لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
۴۲	بیشتر مردم در حوزه‌های کار یا تحصیل یا پیشرفت از من تواناترند.						
۴۳	عقل درست و حسابی ندارم.						
۴۴	نگرانم که مبادا دیگران به من صدمه جسمی بزنند.						
۴۵	اگر من و والدینم، مسائل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.						

ردیف	جمله	کاملاً" غلط	"تقریباً" غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	"تقریباً" درست	کاملاً" درست
۴۶	در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۴۷	از بس که سرگرم انجام کارهای دیگران هستم، وقت کمی برای خودم می‌ماند.						
۴۸	برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی تکلف رفتار کنم.						
۴۹	من باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.						
۵۰	از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم.						
۵۱	خیلی برای من سخت است که بخاطر دست‌یابی به هدف بلند مدت، از خیر رضایتمندی فوری بگذرم.						
۵۲	اگر نتوانم توجه دیگران را جلب کنم، احساس می‌کنم آدم کم‌اهمیتی هستم.						
۵۳	خیلی نمی‌توانم در کارها دقت کنم چون تقریباً همیشه کارها غلط از آب درمی‌آید.						
۵۴	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم.						
۵۵	در اغلب اوقات زندگی کسی را نداشته‌ام که واقعا" به حرف دل من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساسها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
۵۶	وقتی احساس می‌کنم کسی که برای من مهم است از من دوری می‌کند، مایوس می‌شوم.						
۵۷	نسبت به انگیزه‌های دیگران سوءظن شدید دارم.						
۵۸	احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام.						
۵۹	احساس می‌کنم هیچکس مرا دوست ندارد.						
۶۰	اکثر افراد در کار یا تحصیل از من بااستعدادترند.						
۶۱	اگر به قضاوتهای خودم در موقعیت‌های روزمره زندگی اعتماد کنم، تصمیم‌های اشتباهی می‌گیرم.						

ردیف	جمله	کاملاً" غلط	"تقریباً" غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	"تقریباً" درست	"کاملاً" درست
۶۲	نگرانم که کل سرمایه ام را از دست بدهم و فقیر و بی خانمان شوم.						
۶۳	اغلب احساس می کنم انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است... به نحوی که نمی توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						
۶۴	همیشه به دیگران اجازه می دهم که به جای من تصمیم بگیرند چون واقعا" نمی دانم چه می خواهم.						
۶۵	همیشه به درد دل دیگران گوش داده ام.						
۶۶	آنقدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدم بی احساسی هستم.						
۶۷	احساس می کنم برای پیشرفت و دست یابی به خواسته هایم، همواره تحت فشار هستم.						
۶۸	احساس می کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آن هستند، اطاعت کنم.						
۶۹	نمی توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها نتایج خوبی بدنبال دارد..						
۷۰	در هر جمع یا اجتماعی به دنبال دریافت توجه و تحسین دیگران هستم.						
۷۱	مهم نیست که چقدر سخت کوش باشم، نگرانم که تمام سرمایه مالی ام را به باد فنا بدهم.						
۷۲	دلیل اشتباه من مهم نیست، زمانی که مرتکب اشتباه می شوم باید جریمه شوم.						
۷۳	وقتی نمی دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت کسی پیدا می شد که مرا نصیحت یا راهنمایی کند.						
۷۴	برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که دیگران مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور می کنم.						
۷۵	معمولاً" به طور جدی به انگیزه های نهایی مردم فکر می کنم.						

ردیف	جمله	کاملاً" غلط	"تقریباً" غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	"تقریباً" درست	کاملاً" درست
۷۶	همیشه احساس می‌کنم در جمع جایی ندارم.						
۷۷	در بسیار از جنبه‌ها چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم.						
۷۸	در کار یا تحصیل مثل بقیه باهوش نیستم.						
۷۹	نمی‌توانم به توانایی‌های خودم برای حل مشکلات روزانه اعتماد کنم.						
۸۰	نگرانم به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچگونه علامت خطری تشخیص نداده است.						
۸۱	اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای از والدینم یا همسرم ندارم.						
۸۲	خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.						
۸۳	اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران زیاد تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری نمی‌کنم.						
۸۴	از نظر دیگران من آدم عصبی و ناراحتی هستم.						
۸۵	وقتی کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم.						
۸۶	احساس می‌کنم کارها و خواسته‌های من ارزشمندتر از کارها و خواسته‌های دیگران است.						
۸۷	به ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌ها و راه‌حل‌هایم پایبند باشم.						
۸۸	برای این که احساس کنم آدم ارزشمندی هستم نیازمند تایید، تحسین و تمجید زیاد دیگران هستم.						
۸۹	نگرانم که مبادا یک تصمیم اشتباه به فاجعه‌ای تمام عیار منجر شود.						
۹۰	آدم بدی هستم که لایق تنبیه است.						