

- دقت چه ای که در اختیار شما قرار گرفته است دارای جمله هایی است که مردم برای توصیف خودشان به کار می برند. این جمله ها برای کمک به توصیف احساس، رفتار و طرز فکر شما در نظر گرفته شده است. صداقت و جدیت شما در علامت گذاری جمله ها به شناخت شما کمک می کند. چنانچه تعدادی از سوال ها غیر واقعی به نظر می آیند یا با شرایط شما منطقی نیستند، نگران نباشید زیرا آن ها برای توصیف افرادی با مشکلات مختلف تهیه شده اند.
- اگر شما با یک جمله موافق هستید یا معتقدید که منطبق با وضعیت شماست واژه "بلی" را در پاسخنامه علامت بزنید.
 - اگر شما با یک جمله موافق نیستید یا معتقدید که در مورد شما صحت ندارد واژه "خیر" را در پاسخنامه علامت بزنید.
 - سعی کنید به همه جمله ها جواب دهید حتی اگر از انتخاب خود مطمئن نیستید.
 - اگر حداکثر سعی خود را نمودید ولی نتوانستید نتیجه بگیرید، واژه خیر را در پاسخنامه علامت بزنید.
۱. اخیراً، حتی صبح ها احساس ضعف و بی حالی می کنم.
 ۲. برای قوانین و مقررات احترام زیادی قائلم، زیرا از حقوق افراد حمایت می کنند.
 ۳. به قدری از انجام دادن کارهای مختلف لذت می برم، که نمی توانم تصمیم بگیرم، کدام یک را اول انجام بدهم.
 ۴. بیشتر وقت ها احساس ضعف و خستگی می کنم.
 ۵. چون فکر می کنم آدم بزرگ و مهمی هستم برایم مهم نیست که دیگران در مورد من چه فکری می کنند.
 ۶. دیگران به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا نمی دانند.
 ۷. اگر خانواده ام به من زور بگویند احتمالاً عصبانی می شوم و در برابر خواست آنها مقاومت می کنند.
 ۸. مردم پشت سرم در مورد قیافه و رفتارم حرف می زنند و مسخره ام می کنند.
 ۹. اغلب اگر کسی اذیتم کند به شدت از او انتقاد می کنم.
 ۱۰. به ندرت تحت تاثیر چیزی قرار می گیرم.
 ۱۱. هنگام راه رفتن نمی توانم تعادل را حفظ کنم.
 ۱۲. به آسانی و به سرعت احساساتم را بروز می دهم.
 ۱۳. استعمال مواد مخدر اغلب مرا به دردسر می اندازد.
 ۱۴. گاهی اوقات با خانواده ام بسیار تند و خشن برخورد می کنم.
 ۱۵. خوشی های من دوام چندانی ندارند.
 ۱۶. من آدمی خیر خواه و فروتن هستم.
 ۱۷. در نوجوانی به خاطر رفتار بدی که در مدرسه داشتم دچار دروسهای فراوانی می شدم.
 ۱۸. از ارتباط نزدیک با دیگران می ترسم، زیرا ممکن است رسوا شوم و مسخره ام کنند.
 ۱۹. دوستانی را انتخاب می کنم که بدی هایم را به من گوشزد کنند.
 ۲۰. اغلب از دوره کودکی افکار غم انگیزی به خاطر دارم.
 ۲۱. من ارتباط با جنس مخالف را دوست دارم.
 ۲۲. بسیار دمدمی مزاج هستم، دایم نظرات و احساساتم را تغییر می دهم.
 ۲۳. هرگز مصرف مواد مخدر، مشکل جدی در کارم به وجود نیاورده است.
 ۲۴. چندسالی است که احساس می کنم در زندگی شکست خورده ام.
 ۲۵. نمی دانم چرا اغلب دچار پشیمانی و احساس گناه می شوم.
 ۲۶. دیگران نسبت به قدرت من حسادت می کنند.
 ۲۷. اگر حق انتخاب داشته باشم ترجیح می دهم تنها کار کنم.
 ۲۸. فکر می کنم نظارت و کنترل دقیق بر اعضای خانواده ام لازم و ضروری است.
 ۲۹. دیگران مرا آدمی گوشه گیر و منزوی می دانند.
 ۳۰. اخیراً دلم می خواهد چیزها را بشکنم.
 ۳۱. من با جذابیت خودم می توانم توجه هر فرد خاصی را به خودم جلب کنم.
 ۳۲. من همیشه دنبال این هستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه ای نشست و برخاست کنم.
 ۳۳. اگر کسی از من انتقاد کند فوراً خطاها و عیب های او را بیان می کنم.
 ۳۴. تازگی ها به کلی خرد شده ام.
 ۳۵. اغلب از انجام کار دست می کشم، زیرا می ترسم آن را درست انجام ندهم.
 ۳۶. اغلب خشم و عصبانیتم را بروز می دهم و بعد پشیمان می شوم.
 ۳۷. گاهی قدرت حس کردن را در بعضی از قسمت های بدنم از دست می دهم.
 ۳۸. من بدون توجه به این که انجام کاری چه اثری بر دیگران دارد کارم را انجام می دهم.
 ۳۹. مصرف مواد مخدر ممکن است عاقلانه نباشد ولی در گذشته حس می کردم به آن احتیاج دارم.
 ۴۰. من آدم آرام و ترسوئی هستم.

۴۱. اغلب احمقانه و بی مقدمه رفتار می کنم به طوری که بعدا مرا به دردسر می اندازد.
۴۲. هرگز کسی را که از من سوء استفاده کرده نمی بخشم، یا موقعیت دردناکی را که تحمل کرده ام فراموش نمی کنم.
۴۳. اغلب بعد از آن که حادثه برایم اتفاق افتاد احساس ناراحتی و تنش می کنم.
۴۴. اکثر اوقات احساس افسردگی و ناراحتی وحشتناکی دارم.
۴۵. همیشه سعی می کنم دیگران را از خود خشنود کنم حتی اگر از آنها بدم بیاید.
۴۶. در مقایسه با دیگران، همیشه کمتر به مسائل جنسی علاقه نشان داده ام.
۴۷. وقتی اتفاق بدی می افتد، احساس گناه می کنم.
۴۸. از خیلی وقت پیش، صلاح خود را در این دیده ام که با دیگران کمتر رابطه داشته باشم.
۴۹. از بچگی مواظب بودم کسی سرم کلاه نگذارد.
۵۰. از آدم هایی که خیال می کنند هر کاری را می توانند بهتر از من انجام دهند متنفرم.
۵۱. وقتی حوصله ام سر برود، دوست دارم به کار پر هیجانی دست بزنم.
۵۲. اعتیاد من مشکلاتی برای من و خانواده ام به وجود آورده است.
۵۳. تنبیه هرگز مانع انجام کاری که دوست دارم نشده است.
۵۴. بارها بی دلیل، شادی و هیجان بیش از حد به من دست داده است.
۵۵. چند هفته است که بی دلیل احساس خستگی و فرسودگی می کنم.
۵۶. مدتی است که هیچ کاری را درست انجام نمی دهم و به این دلیل شدیداً احساس گناه می کنم.
۵۷. فکر می کنم آدمی اجتماعی و خونگرم هستم.
۵۸. اخیراً بسیار کم رو و خجالتی شده ام.
۵۹. برای روزهای تنگدستی پس انداز می کنم.
۶۰. من به اندازه دیگران در زندگی شانس ندارم.
۶۱. دائم افکار و اندیشه ها، در ذهنم موج می زنند و رهایم نمی کنند.
۶۲. چند سالی است که از زندگی کاملاً دلسرد و ناامید شده ام.
۶۳. چند سالی است که افراد زیادی در مورد زندگی خصوصی ام جاسوسی می کنند.
۶۴. نمی دانم چرا ولی گاهی حرفهای بد می زنم، صرفاً برای این که دیگران را رنجیده خاطر کنم.
۶۵. در سال گذشته، بیش از ۳۰ بار بر فراز اقیانوس اطلس پرواز کرده ام.
۶۶. در گذشته اعتیاد به مواد مخدر باعث شده شغلم را از دست بدهم.
۶۷. فکر های مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آن را نمی فهمند.
۶۸. اخیراً مجبورم بدون دلیل در مورد چیزی مکرراً فکر کنم.
۶۹. از اکثر موقعیت های اجتماعی دوری می کنم زیرا می ترسم مردم از من انتقاد کنند یا مرا طرد کنند.
۷۰. بیشتر وقتها فکر می کنم شایسته موفقیت هایی که نصیبم شده است نبوده ام.
۷۱. اغلب وقتی تنها هستم، احساس می کنم کسی کنارم نشسته که دیده نمی شود.
۷۲. اغلب به دیگران اجازه می دهم تصمیم های مهمی برایم بگیرند.
۷۳. احساس بی هدفی می کنم و نمی دانم در زندگی به کجا می روم.
۷۴. ظاهراً نمی توانم بخوابم و بعد از خواب هم به اندازه قبل از خواب خسته ام.
۷۵. اخیراً خیلی عرق می کنم و کلافه ام.
۷۶. پیوسته فکرهای عجیبی به سرم می زند کاش می توانستم از شر آنها خلاص شوم.
۷۷. حتی وقتی بیدارم متوجه آدم هایی که دور و برم هستند، نمی شوم.
۷۸. برایم مشکل است که بر هوس مشروب خواری خود غلبه کنم.
۷۹. من اغلب اوقات افسرده و غمگین هستم.
۸۰. پیدا کردن دوست برایم کار ساده ای است.
۸۱. از سوء استفاده ای که در کودکی از من شده شرمنده ام.
۸۲. همیشه نگرانم که کارهایم خوب برنامه ریزی و تنظیم باشد.
۸۳. ظاهراً اغلب خلق و خویم از روزی به روز دیگر تغییر زیادی می کند.
۸۴. می ترسم ریسک کنم و چیزهای جدید را امتحان کنم.
۸۵. سوء استفاده کردن از کسی که خود اجازه چنین کاری را می دهد عیب نمی دانم.
۸۶. مدتی است غمگین و گرفته ام و نمی توانم از این حالت خلاص شوم.
۸۷. اغلب از دیدن آدم هایی که کند کار می کنند عصبانی می شوم.
۸۸. در مهمانی ها هیچوقت گوشه گیر نیستم.

۸۹. من آن چه اعضای خانواده ام انجام می دهند را زیر نظر دارم تا به چه کسی می توان اعتماد کرد.
۹۰. گاهی در برابر مهریانی مردم دستپاچه و عصبانی می شوم.
۹۱. استعمال مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم شده است.
۹۲. اکثر اوقات تنها هستم و این تنهایی را ترجیح می دهم.
۹۳. بعضی از اعضای خانواده ام می گویند که خودخواه هستم و فقط به خودم فکر می کنم.
۹۴. مردم خیلی راحت می توانند نظرم را نظرم را عوض کنند حتی اگر تصمیم نهایی را خودم گرفته باشم.
۹۵. بیشتر وقت ها به دیگران دستور می دهم و آنها را عصبانی می کنم.
۹۶. قبلا دیگران به من گفته اند که به خیلی چیزها بیش از حد شور و علاقه نشان داده ام.
۹۷. بهتر است آدم زود بخوابد و زود بیدار شود.
۹۸. احساس من نسبت به افراد مهم زندگی ام اغلب بین محبت و نفرت در نوسان است.
۹۹. در جمع و موقعیت های اجتماعی همیشه مضطرب و کلافه ام.
۱۰۰. من هر روز مشروب می خورم.
۱۰۱. قبول دارم که مسؤلیت های خانوادگی را جدی نمی گیرم ، ولی باید آن ها را جدی بگیرم.
۱۰۲. از همان کودکی بتدریج رابطه خودم را با واقعیت از دست داده ام.
۱۰۳. افراد آب زیر گاه اغلب سعی دارند کاری را که من انجام داده ام یا فکرم از من بوده است را به اسم خودشان تمام کنند.
۱۰۴. من نمی توانم شادی زیادی تجربه کنم چون احساس می کنم لیاقتش را ندارم.
۱۰۵. علاقه چندانی به دوست پیدا کردن و رفاقت ندارم.
۱۰۶. بارها در زندگیم وقتی شاد بودم و فعالیت زیادی داشتم حالت افسردگی به من دست داده است.
۱۰۷. اشتهایم را به کلی از دست داده ام.
۱۰۸. من از تنهایی و بی کسی و از این که به خودم متکی باشم می ترسم.
۱۰۹. خاطره یک تجاوز وحشتناک در گذشته، دائم فکر مرا پریشان می کند.
۱۱۰. در سال گذشته عکس من روی جلد مجله های زیادی چاپ شد.
۱۱۱. ظاهرا علاقه ام را به اکثر فعالیت های لذت بخش مثل رابطه جنسی از دست داده ام.
۱۱۲. در یکی دو سال گذشته بسیار غمگین و دلسرد بوده ام.
۱۱۳. یکی دوبار با قانون مشکل داشته ام.
۱۱۴. بهترین راه اجتناب از اشتباه ، تجربه داشتن است.
۱۱۵. مردم به خاطر کاری که انجام نداده ام، به من تهمت می زنند.
۱۱۶. اکثر اوقات عادت دارم برخی از مردم را اذیت کنم.
۱۱۷. گاهی مردم فکر می کنند من عجیب و غریب صحبت می کنم و صحبت های من برای آنها غریب و نا آشناست.
۱۱۸. دوره هایی در زندگی من وجود داشته است که قادر به خرید مواد مخدر نبوده ام.
۱۱۹. مردم تلاش دارند مرا بگیرند چون فکر می کنند من دیوانه ام.
۱۲۰. من هر کاری لازم باشد انجام می دهم تا فردی که دوستش دارم مرا ترک نکند.
۱۲۱. یکی دوبار در هفته پر خوری می کنم.
۱۲۲. فکر می کنم تمام فرصت های خوبی که برایم پیش آمد را از دست داده ام.
۱۲۳. هیچ وقت نتوانستم از احساس غم و اندوه رهایی یابم.
۱۲۴. وقتی تنها و دور از خانه هستم اغلب احساس اضطراب و هراس می کنم.
۱۲۵. گاهی مردم از دست من عصبانی می شوند زیرا فکر می کنند من زیاد حرف می زنم یا تند صحبت می کنم.
۱۲۶. امروزه اکثر افراد موفق ، یا خوش شانس اند یا کلاه بردار.
۱۲۷. من نمی خواهم با دیگران رابطه نزدیک پیدا کنم چون مطمئنم به من علاقه مند می شوند.
۱۲۸. بدون علت مشخصی احساس افسردگی می کنم.
۱۲۹. بعد از سالها همچنان در مورد حادثه ای که واقعا زندگی ام را تهدید می کرد، خواب های وحشتناک می بینم.
۱۳۰. توان انجام کارهای روزمره ام را ندارم.
۱۳۱. وقتی به کمک احتیاج دارم الکل می نوشم.
۱۳۲. من از فکر کردن در مورد این که چگونه در کودکی مورد سوء استفاده قرار گرفته ام متنفرم.
۱۳۳. وقتی همه کارها خوب پیش می رود دائم نگرانم، بزودی حادثه بدی اتفاق خواهد افتاد.
۱۳۴. وقتی حادثه بدی در زندگی ام اتفاق می افتد گاهی احساس ناتوانی می کنم و تقریبا دیوانه می شوم.
۱۳۵. واقعا از تنهایی و درماندگی و از دست دادن حمایت نزدیکانم که من به آنها وابسته ام، می ترسم.
۱۳۶. می دانم که پول زیادی برای مواد مخدر خرج کرده ام.

۱۳۷. همیشه قبل از شروع انجام کاری، باید اطمینان پیدا کنم که آن کار در آن مدت محدود تمام می شود.
۱۳۸. می دانم که مردم پشت سرم صحبت می کنند.
۱۳۹. من در گرفتن عفو و بخشش دیگران مهارت دارم.
۱۴۰. می دانم که برایم نقشه کشیده اند.
۱۴۱. احساس می کنم که بیشتر مردم افکار پست و زشتی در مورد من دارند.
۱۴۲. اغلب احساس تنهایی و پوچی می کنم.
۱۴۳. گاهی بعد از غذا خوردن خودم را مجبور به استفراغ می کنم.
۱۴۴. من معتقدم که همه را خوشحال می کنم و دیگران مرا به خاطر کارهایی که انجام می دهم و حرف هایی که می زنم تحسین می کنند.
۱۴۵. دائم نگران کسی یا چیزی هستم.
۱۴۶. همیشه بی جهت فریب می خورم، به ویژه وقتی کسی خودش را برتر از من نشان می دهد.
۱۴۷. دائم افکار اضطراب برانگیز به ذهنم می آید.
۱۴۸. در زندگی ام چیزهای کمی وجود دارد که واقعا مرا خوشحال کند.
۱۴۹. وقتی به سرنوشت دردناکی که در گذشته داشته ام فکر می کنم احساس ناکامی کرده و به مرگ می اندیشم.
۱۵۰. از این که خیلی زود بیدار می شوم و دیگر نمی توانم بخوابم ناراحتم.
۱۵۱. من هرگز قادر به ابراز احساساتم نیستم چون در نظر مردم ارزشی ندارم.
۱۵۲. من مشکل اعتماد دارم و تلاشم برای کنار گذاشتن آن ناموفق بوده است.
۱۵۳. عده ای تلاش می کنند افکارم را کنترل کنند.
۱۵۴. قبلا تلاش کرده ام خودم را بکشم.
۱۵۵. من گرسنگی می کشم تا از همین هم که هستم لاغر تر شوم.
۱۵۶. نمی دانم چرا برخی از مردم به من می خندند.
۱۵۷. در ده سال گذشته هیچ ماشینی ندیده ام.
۱۵۸. از آدم هایی که مرا لمس می کنند شدیداً می ترسم چون فکر می کنم آنها ممکن است به من صدمه بزنند.
۱۵۹. چون آن ها از توانایی های فوق العاده من خبر دارند می خواهد مرا دستگیر کنند.
۱۶۰. دائم فکرم درگیر حادثه ای است که برایم افتاده است.
۱۶۱. ظاهراً کاری می کنم که دیگران فکر کنند می خواهم به خودم صدمه بزنم.
۱۶۲. اغلب آن قدر غرق افکارم می شوم که متوجه نمی شوم اطرافم چه می گذرد.
۱۶۳. مردم به من می گویند لاغر هستم، اما من احساس می کنم خیلی چاقم.
۱۶۴. وقایع هولناک گذشته دائم به فکر و خواب من می آیند.
۱۶۵. من به جز اعضای خانواده ام هیچ دوستی ندارم.
۱۶۶. من اغلب کارهایم را سریع انجام می دهم و در مورد چیزهایی که باید انجام دهم فکر نمی کنم.
۱۶۷. من به گونه ای حمایت دوستانم را جلب کرده ام که دیگران نمی توانند از من سوء استفاده کنند.
۱۶۸. اغلب به وضوح چیزهایی می شنوم که مرا ناراحت می کند.
۱۶۹. من همیشه برای نزاع با دیگران خودم را مجهز نگه می دارم زیرا از برخورد تندشان می ترسم.
۱۷۰. من هر کار را چند بار انجام می دهم. گاهی به خاطر کاهش نگرانی و گاهی به خاطر این که مطمئن شوم حادثه بدی اتفاق نمی افتد.
۱۷۱. تازگی ها به طور جدی به این فکر افتاده ام که به زندگیم خاتمه دهم.
۱۷۲. مردم مرا آدمی منظم و مقرراتی می دانند.
۱۷۳. وقتی به حادثه دردناکی که سالها پیش برایم اتفاق افتاد فکر می کنم دچار ترس و اضطراب می شوم.
۱۷۴. اگر چه من از دوست پیدا کردن می ترسم ولی مایلم دوستان بیشتری داشته باشم.
۱۷۵. واقعیت این است که مردم می خواهند با من دوست شوند تا مرا خرد کنند.