

دستورالعمل:

پاسخ دهنده عزیز:

جملات زیر را به دقت بخوانید و در صورتی که هر یک از آنها با وضعیت فعلی شما مطابقت دارد، در ستون «بلی» و چنانچه به هیچ شکلی با وضعیت شما مطابقت ندارد «خیر» را علامت بزنید.

بلی	خیر	
		۱- وقتی به عکسهایم نگاه می‌کنم اغلب ناراحت می‌شوم و فکر می‌کنم که آنها قیافه‌ام را خوب نشان نمی‌دهند.
		۲- از خود خیلی مطمئن هستم.
		۳- اغلب آرزو می‌کنم ای کاش فرد دیگری بودم.
		۴- من دوست داشتمی هستم.
		۵- من یک عضو ارزشمند خانواده‌ام به حساب می‌آیم.
		۶- هیچ وقت درباره چیزی نگران نمی‌شوم.
		۷- صحبت کردن در مقابل جمع برایم سخت است.
		۸- بیشتر اوقات در خواب و خیال بسر می‌برم.
		۹- چیزهای زیادی در من وجود دارند که اگر می‌توانستم آنها را تغییر می‌دادم.
		۱۰- به تصمیمهای خود اطمینان کامل دارم.
		۱۱- دیگران از بودن با من لذت می‌برند.
		۱۲- در خانه زود عصبانی می‌شوم.
		۱۳- همیشه کار درست را انجام می‌دهم.
		۱۴- به کارایی خود در شغل افتخار می‌کنم.
		۱۵- همیشه کسی باید به من بگوید چه کار کنم.
		۱۶- در مواجهه با کارهای جدید سریعاً خود را با شرایط آن تطبیق نمی‌دهم.
		۱۷- اغلب از آنچه انجام داده‌ام، متأسفم.
		۱۸- بین همسرم و سالان خود مشهور هستم.

۱۹- معمولاً خانواده‌ام به احساسات من توجه می‌کنند.

۲۰- هرگز ناخشنود نیستم.

۲۱- ای کاش کارایی بهتری داشتم.

۲۲- اغلب آرزو می‌کنم ای کاش شخص دیگری بودم.

۲۳- اغلب در مواجهه با مشکلات توان رویارویی با آنها را دارم.

۲۴- من فردی نسبتاً شادمان هستم.

۲۵- من نزدیکانم را ناراحت می‌کنم.

۲۶- احساس می‌کنم دیگران از من سوءاستفاده می‌کنند.

۲۷- من تمام کسانی را که می‌شناسم دوست دارم.

۲۸- تعامل دارم از من برای صحبت در جمع دعوت بعمل آید.

۲۹- من خود را درک می‌کنم.

۳۰- مثل من شدن خیلی سخت است.

۳۱- همه چیز در زندگی من گره خورده است.

۳۲- دیگران معمولاً از عقیده من بی‌رویی می‌کنند.

۳۳- هیچ کس در خانواده به من توجه زیادی نمی‌کند.

۳۴- هرگز سرزنش نمی‌شوم.

۳۵- منظور که دوست دارم و تلاشم را انجام نمی‌دهم.

۳۶- می‌توانم تصمیم بگیرم و به آن پای بند بمانم.

۳۷- من ترجیح می‌دهم که شبیه شخص دیگری باشم.

۳۸- من خودم را دست کم می‌گیرم.

۳۹- دوست ندارم یا دیگران باشم.

۴۰- فکر می‌کنم اگر متفاوت از آن چیزی که هستم باشم، خوشحال خواهند شد.

۴۱- من اصلاً خجالتی نیستم.

۴۲- من بیش از اندازه دست و پا چلفتی هستم.

۴۳- من اغلب احساس می‌کنم که از خود شرمندهام.

۴۴- من به زیبایی دیگران نیستم.

۴۵- اگر چیزی برای گفتن داشته باشم معمولاً آن را می‌گویم.

۴۶- گمان می‌کنم دیگران درصددند از من عیب جویی کنند.

۴۷- خانواده‌ام مرا درک می‌کنند.

۴۸- به دیگران اجازه می‌دهم مرا بخاطر انجام کار غلط سرزنش کنند.

۴۹	آنگذر که دیگران احساس می کنند من آدم خوبی هستم خوب نیستم		
۵۰	برایم مهم نیست که بر من چه می گذرد.		
۵۱	من فردی شکست خورده هستم.		
۵۲	هنگام سرزنش به آسانی ناراحت می شوم.		
۵۳	افراد دیگر خانوادهام بیشتر از من مورد علاقه دیگران هستند.		
۵۴	اغلب اوقات این احساس را دارم که خانوادهام مرا تحت فشار قرار می دهند.		
۵۵	همیشه می دانم که به مردم چه بگویم.		
۵۶	اغلب از خودم دلسرد هستم.		
۵۷	معمولاً چیزی مرا آزار نمی دهد.		
۵۸	منی توان به من اعتماد کرد.		

