

## دستورالعمل اجرا:

لطفاً هر کدام از سؤالات را به دقت بخوانید و پاسخی را که بیشترین تطابق را با فکر، احساس یا رفتار شما دارد انتخاب کنید. توجه داشته باشید که پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد و سعی کنید گزینه‌ای را انتخاب کنید که نشان دهنده احساس واقعی شما باشد. لطفاً به تمام سؤالات پاسخ دهید.

کاملاً موافقم	تا حدودی موافقم	تا حدودی مخالفم	کاملاً مخالفم	به سؤالات با در نظر گرفتن سه ماه اخیر پاسخ دهید.
				۱ گاهی اوقات چنان به هم ریخته‌ام که نمی‌توانم واکنش‌هایم را کنترل کنم.
				۲ به راحتی می‌توانم مردم را همان‌طور که هستند بپذیرم، حتی اگر از من متفاوت باشند.
				۳ قاطعانه معتقدم که زندگی ارزش زیستن را دارد.
				۴ در مجموع احساس می‌کنم که فعالیت‌هایم برایم لذت بخش هستند.
				۵ با وجود تفاوت‌های شخصی، می‌توانم در یک پروژه مشترک با دیگران کار کنم.
				۶ به‌ندرت کسی را ملاقات می‌کنم که جرئت در میان گذاشتن افکار و احساساتم را با او داشته باشم.
				۷ اگر بر سر انجام کارها با دیگران به توافق رسیده باشم، تمایل دارم که به این توافق پایبند باشم.
				۸ وقتی از کسی ناراحت می‌شوم، اغلب احساس می‌کنم که دوست دارم به او آسیب بزنم.
				۹ معمولاً روی احساساتم کنترل کافی دارم.
				۱۰ گاهی اوقات چنان عصبانی می‌شوم که احساس می‌کنم دوست دارم به افرادی را که دور و برم هستند مشت یا لگد بزنم.
				۱۱ برایم سخت است که به افرادی که نظرات متفاوتی از من دارند احترام بگذارم.
				۱۲ اغلب هیچ دلیلی برای ادامه زندگی نمی‌بینم.
				۱۳ بعضی از افراد فکر می‌کنند که من آدم گستاخی هستم.
				۱۴ برایم سخت است که به دیگران محبت کنم.
				۱۵ برایم سخت است که با کسی صمیمی شوم.
				۱۶ شخصی هستم که همیشه پایبند قوانینی نیست، مخصوصاً زمانی که نادیده گرفتن آن‌ها آسان است.
				۱۷ به شدت معتقدم که به اندازه افراد دیگر ارزشمند هستم.
				۱۸ این تمایل را دارم که خودم را یک فرد تنها در نظر بگیرم.
				۱۹ غالباً به این دلیل در انجام یک کار شکست می‌خورم که به اندازه کافی تلاش نمی‌کنم.
				۲۰ گاهی اوقات آن‌طور که باید و شاید قابل اتکا نیستم.
				۲۱ بارها حرف‌هایی می‌زنم که بعداً پشیمان می‌شوم.
				۲۲ گاهی اوقات به حدی کنترل‌م را از دست می‌دهم که مردم از من می‌ترسند.
				۲۳ غالباً در مورد باورها و اعمال دیگران به صورت منفی اظهار نظر می‌کنم.
				۲۴ برایم سخت است که واقعاً از انجام کارها لذت ببرم.
				۲۵ برایم سخت است که با دیگران همکاری کنم مگر اینکه حاضر باشند به شیوه من کارها را انجام دهند.
				۲۶ حتی در بین دوستان خوب، خیلی خودم را نشان نمی‌دهم.
				۲۷ این تمایل را دارم که کارها را شروع و سپس آن‌ها را رها کنم.
				۲۸ چنان احساسات قدرتمندی دارم که به آسانی کنترل آن‌ها را از دست می‌دهم.
				۲۹ اغلب موفق نمی‌شوم که بدهی‌های خود را به موقع پرداخت کنم.

کاملاً موافقم	تا حدودی موافقم	تا حدودی مخالفم	کاملاً مخالفم		
				اغلب برایم سخت است که با افرادی که ارزش‌های متفاوتی دارند کنار بیایم.	۳۰
				اغلب احساس می‌کنم که زندگی‌ام بی معناست.	۳۱
				به نظر می‌رسد که احساس مسئولیت لازم برای عمل به تعهداتم را ندارم.	۳۲
				اغلب در انجام کارهایی که قرار است انجام دهم شکست می‌خورم.	۳۳
				دیگران به من گفته‌اند برای اینکه کنترل روی احساساتم را از دست ندهم باید بیشتر تلاش کنم.	۳۴
				اغلب احساس می‌کنم که به اندازه افراد دیگر ارزشمند نیستم.	۳۵
				باور دارم که بیشتر مردم دوست ندارند با من همراه شوند.	۳۶
				گاهی اوقات به نظر می‌رسد که همه چیز در من به نوعی مانع از این می‌شود که توان شاد بودن داشته باشم.	۳۷
				در محل کار، شیوه‌های دیگران برای انجام کارها به راحتی باعث عصبانیت من می‌شود.	۳۸
				برای من سخت است که افرادی که به آن‌ها نزدیک شده‌ام دوستم داشته باشند.	۳۹
				یکی از مشکلات من این است که نمی‌توانم به راحتی به خودم اجازه دهم که اوقات خوبی داشته باشم.	۴۰
				اغلب نمی‌توانم از ابراز نامناسب روحیات خود جلوگیری کنم.	۴۱
				به نظر می‌رسد کارهایی را انجام می‌دهم که بیش از دیگران پشیمان می‌شوم.	۴۲
				برای من سخت است که پرخاشگری خود را نسبت به دیگران کنترل کنم.	۴۳
				بدون اینکه بیش از حد ناراحت شوم می‌توانم احساسات خود را به دیگران نشان دهم.	۴۴
				برایم سخت است که از روابط پایدار لذت ببرم.	۴۵
				بعضی از افراد به دلیل احساس مسئولیت پایین از من انتقاد کرده‌اند.	۴۶
				گاهی اوقات برایم سخت است که نسبت به دیگران پرخاشگری نکنم.	۴۷
				نوع احساس یا رفتار من اغلب خیلی غیر قابل پیش‌بینی است.	۴۸
				ابراز علاقه به دیگران برایم سخت است.	۴۹
				یکی از مشکلات من این است که به سختی باور می‌کنم دیگران واقعاً مرا دوست دارند.	۵۰
				متأسفانه آن‌طور که دوست دارم سخت کوش نیستم.	۵۱
				افراد دیگر به خاطر اینکه کاملاً قابل اتکا نیستم از من شکایت کرده‌اند.	۵۲
				اغلب نسبت به مشکلات جزئی به شدت واکنش نشان می‌دهم.	۵۳
				اغلب با وجود اینکه میدانم بعداً پشیمان خواهم شد به صورت تکانشی عمل می‌کنم.	۵۴
				اغلب در مورد اینکه واقعاً چطور آدمی هستم گیج می‌شوم.	۵۵
				هرگاه سعی می‌کنم خودم را بفهمم، اغلب بیش از پیش گیج می‌شوم.	۵۶
				معمولاً نظر مطلوبی در مورد خودم ندارم.	۵۷
				مرتباً در محل کار یا خانه با دیگران درگیر می‌شوم.	۵۸
				توانسته‌ام دوستی‌های ماندگاری ایجاد کنم.	۵۹
				اگرچه پشیمانم، اما باید اعتراف کنم که آن‌طور که باید صادق نیستم.	۶۰