

## Инструкции:

Ниже приведены утверждения, которые человек может использовать для описания себя.

Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и решите, насколько хорошо(правильно) оно вас характеризует.

Если вы сомневаетесь, ответьте, опираясь на ваше **эмоциональное** ощущение (чувство), а не **раздумывая**, как было бы правильно. Выберете цифру от 1 до 6 и напишите эту цифру перед утверждением.

Шкала оценки:

1 = Совершенно не похоже на меня

2 = По большей части не похоже на меня

3 = Скорее похоже на меня, чем не похоже

4 = Достаточно (умерено) похоже на меня

5 = По большей части похоже на меня

6 = Идеально меня характеризует

1. \_\_\_\_ Большую часть времени у меня не было человека, который заботился бы обо мне, сопереживал мне, беспокоился из-за всего, что со мной происходит
2. \_\_\_\_ Обычно рядом со мной не было людей, которые давали бы мне тепло, поддержку и любовь (привязанность, чувство близости)
3. \_\_\_\_ Большую часть моей жизни, не было человека, для которого я был особенным
4. \_\_\_\_ Большую часть времени у меня не было (рядом со мной не было) человека, который действительно слушал бы меня, понимал меня, или понимал мои настоящие потребности и чувства
5. \_\_\_\_ Редко рядом со мной был сильный человек, который мог бы дать мне дельный совет или подсказать, в каком направлении идти (когда я сам не знаю, что мне делать)
6. \_\_\_\_ Я чувствую, что цепляюсь за близких людей, потому что боюсь, что они меня покинут
7. \_\_\_\_ Я так нуждаюсь (мне так нужны) в других людях, что боюсь их потерять
8. \_\_\_\_ Я боюсь, что люди, которых я считаю близкими, покинут или бросят меня
9. \_\_\_\_ Когда я чувствую, что люди о которых я забочусь, пытаются покинуть меня, я впадаю в отчаяние
10. \_\_\_\_ Иногда я так переживаю из-за людей, покидающих меня, что сам отталкиваю их
11. \_\_\_\_ Я чувствую, что люди могут использовать меня
12. \_\_\_\_ Я чувствую, что не могу снять свою защиту (расслабиться) в присутствии других людей, иначе они намеренно сделают мне больно
13. \_\_\_\_ Это просто дело времени, рано или поздно меня кто-нибудь предаст
14. \_\_\_\_ Я достаточно недоверчив относительно мотивов других людей
15. \_\_\_\_ Я постоянно ищу скрытые мотивы поведения других людей.
16. \_\_\_\_ Я не приспособливаюсь
17. \_\_\_\_ Я сильно (принципиально) отличаюсь от других людей
18. \_\_\_\_ Я индивидуалист (волк-одиночка)
19. \_\_\_\_ Я чувствую отчуждение от других людей
20. \_\_\_\_ Я всегда чувствую себя вне группы
21. \_\_\_\_ Ни один мужчина (женщина), которого я желаю, не сможет полюбить меня, если увидит мои недостатки
22. \_\_\_\_ Ни один симпатичный мне человек не останется со мной если узнает, какой я на самом деле
23. \_\_\_\_ Я недостойн любви, внимания и уважения других

24. \_\_\_ Я чувствую, что я непривлекателен
25. \_\_\_ Для меня неприемлемо открываться людям во многих аспектах.
26. \_\_\_ Почти все, что я делаю на работе ( в школе), я делаю хуже, чем другие
27. \_\_\_ Мне трудно достичь успеха из-за своей некомпетентности
28. \_\_\_ Большинство людей способнее меня в работе и достижении успеха
29. \_\_\_ Я не так талантлив, как другие люди в их работе
30. \_\_\_ Я не так умен, как другие люди, когда речь идет о работе (школе)
31. \_\_\_ Я не чувствую себя способным самостоятельно справляться с повседневными делами
32. \_\_\_ Я считаю себя зависимым человеком в том, что касается повседневной жизни
33. \_\_\_ Мне не хватает здравого смысла
34. \_\_\_ На мои суждения нельзя полагаться в обычной жизни
35. \_\_\_ Я не уверен в своих способностях решать повседневные (ежедневные) проблемы
36. \_\_\_ Я не могу избавиться от ощущения, что должно случиться что-то плохое
37. \_\_\_ Я чувствую, что какое-то несчастье (природного, криминального или финансового характера либо связанного со здоровьем) может случиться в любой момент
38. \_\_\_ Я боюсь, что на меня могут напасть
39. \_\_\_ Я боюсь, что потеряю все свои деньги и стану нищим
40. \_\_\_ Я боюсь, что у меня разовьется тяжелое заболевание, хотя врачи не нашли у меня ничего серьезного
41. \_\_\_ Я не в состоянии отделиться от своих родителей, как это делают другие люди моего возраста
42. \_\_\_ Мы с родителями очень сильно вовлечены в жизни и проблемы друг друга
43. \_\_\_ Для меня и моих родителей очень тяжело хранить (скрывать) друг от друга интимные детали и подробности, не чувствуя при этом себя виноватыми или преданными
44. \_\_\_ Я часто чувствую, что родители вмешиваются в мою жизнь--- У меня нет моей собственной жизни
45. \_\_\_ Я часто чувствую, что я не самостоятельная личность по отношению к моим родителям или партнеру
46. \_\_\_ Я думаю, что если бы делал то, что хотел, наварился бы на неприятности
47. \_\_\_ Я чувствую, что у меня нет другого выбора, кроме как угодить желаниям других людей, иначе они отвергнут меня или отомстят мне
48. \_\_\_ В отношениях я позволяю другому человеку лидировать
49. \_\_\_ Я всегда позволяю другим принимать решения за меня, так что на самом деле я даже не знаю, чего хочу сам
50. \_\_\_ У меня было много неприятностей, когда я требовал, чтобы мои права уважали, а чувства принимали в расчет
51. \_\_\_ Я из тех, кто обычно заботится о близких людях.
52. \_\_\_ Я хороший человек, потому что думаю о других больше, чем о самом себе
53. \_\_\_ Я так занят, заботясь о людях, которые для меня важны, что у меня не остается времени для себя
54. \_\_\_ Я всегда выслушиваю проблемы всех других людей
55. \_\_\_ Другие люди считают, что я слишком много делаю для других и слишком мало для себя
56. \_\_\_ Я слишком застенчив, чтобы демонстрировать свои позитивные чувства окружающим (привязанность, заботу и тд)
57. \_\_\_ Мне неловко выражать свои чувства к окружающим
58. \_\_\_ Мне тяжело быть теплым и спонтанным

59. \_\_\_\_ Я так сильно себя контролирую, что люди считают меня не эмоциональным
60. \_\_\_\_ Люди воспринимают меня как эмоционально зажатого человека
61. \_\_\_\_ Я должен быть лучшим во всем, что я делаю, я не могу быть вторым
62. \_\_\_\_ Я всегда стараюсь сделать все наилучшим образом и не могу удовлетвориться тем, что сделать «достаточно хорошо» (неплохо)
63. \_\_\_\_ Я должен выполнять все свои обязанности (брать на себя всю ответственность)
64. \_\_\_\_ Я чувствую, что есть постоянное давление, которое заставляет меня добиваться своих целей и доводить все до конца
65. \_\_\_\_ Я не могу легко извинить себя за ошибки
66. \_\_\_\_ Мне очень трудно получать отказ от других людей, когда я чего-то от них хочу
67. \_\_\_\_ Я особенный и не обязан принимать ограничение, предназначенные для остальных людей
68. \_\_\_\_ Я терпеть не могу, когда меня ограничивают или не дают сделать то, что я хочу
69. \_\_\_\_ Я чувствую, что я не обязан следовать правилам и обычаям, предназначенным для других людей
70. \_\_\_\_ Я чувствую, что то, что я предлагаю гораздо лучше (ценнее), чем то, что предлагают другие
71. \_\_\_\_ Мне кажется, что я не могу дисциплинировать себя для выполнения скучной и рутинной работы
72. \_\_\_\_ Если я не могу достичь цели, обычно я быстро расстраиваюсь и бросаю работу
73. \_\_\_\_ Мне очень трудно пожертвовать сиюминутным удовольствием ради долгосрочной цели
74. \_\_\_\_ Я не могу заставить себя делать работу, которая не приносит мне удовольствия даже если знаю, что это полезно для меня
75. \_\_\_\_ Я редко придерживаюсь своих решений