

پرسشنامه تمایز یافتگی

این سوالات مربوط به افکار و احساسات شما درباره خودتان و ارتباط شما با دیگران است. لطفاً هر عبارت را به دقت بخوانید و تصمیم بگیرید که چقدر یک عبارت به طور کلی در مورد شما صحیح است. بر اساس مقیاس زیر دور شماره یا گزینه مرتبط دایره بکشید. اگر معتقدید که یک عبارت به شما مربوط نمی‌شود، (مثلاً یک یا هردو والدین شما فوت شده اند) لطفاً به آن عبارت بر طبق بهترین حدستان درباره افکار و احساساتی که در آن وضعیت خواهید داشت، پاسخ دهید.

کاملاً در مورد من صحیح است = ۶-۵-۴-۳-۲-۱ = ابداً در مورد من صحیح نیست.

کاملاً در مورد من صحیح است					ابداً! در مورد من صحیح نیست	آیتم ها
						۱) نظر مردم درباره من این است که بیش از حد عاطفی هستم.
						۲) ابراز احساسات به افرادی که برایم اهمیت دارند دشوار است.
						۳) غالباً از بروز احساساتم به خانواده ام خودداری می‌کنم.
						۴) من حتی تحت شرایط استرس زاء آرام می‌مانم.
						۵) معمولاً برای شروع یک کار یا وظیفه بزرگ به تشویق زیادی از جانب دیگران نیاز دارم.
						۶) اگر کسی که به من نزدیک است، مرا از خودش ناامید کند، مدتی از او کناره می‌گیرم.
						۷) هر اتفاقی که در زندگیم بیفتد، معنای این که "چه کسی هستم" را از دست نمی‌دهم.
						۸) می‌خواهم از مردمی که به من خیلی نزدیک می‌شوند، دوری کنم.
						۹) می‌خواهم مطابق انتظاراتی که والدینم از من دارند، رفتار کنم.
						۱۰) کاش این قدر عاطفی (احساساتی) نبودم.
						۱۱) معمولاً برای خوشحال کردن دیگران رفتارم را به آسانی تغییر می‌دهم.
						۱۲) دوستانم تحمل این که در مورد بعضی چیزها احساسات واقعی خود را برایشان بیان کنم، ندارند.
						۱۳) وقتی یکی از دوستانم از من انتقاد می‌کند، چند روز رنجیده خاطر می‌شوم.
						۱۴) گاهی احساساتم وضع مرا بهم می‌زند و تفکراتم دچار مشکل می‌شود.
						۱۵) هنگام بحث با هر شخصی می‌توانم افکارم را درباره موضوع مورد بحث از احساساتم نسبت به آن شخص جدا کنم.
						۱۶) غالباً وقتی اشخاص به من خیلی نزدیک می‌شوند، احساس ناراحتی می‌کنم.
						۱۷) احساس می‌کنم حقیقتاً به تایید تمام اشخاص زندگیم نیازمندم.
						۱۸) گاهی می‌بینم که احساساتم دائم در نوسان است.
						۱۹) به خاطر چیزهایی که نمی‌توانم آن‌ها را تغییر دهم، آشفته می‌شوم.
						۲۰) نگرانم که مبدا استقلال خود را در روابط صمیمانه از دست بدهم.
						۲۱) بیش از حد نسبت به انتقاد حساسم.
						۲۲) سعی می‌کنم مطابق انتظارات والدینم زندگی کنم.
						۲۳) من نسبتاً خودم را قبول دارم.
						۲۴) غالباً احساس می‌کنم دوستانم بیش از اندازه از من توقع دارند.
						۲۵) اغلب به خاطر خوشحال کردن دیگران با آن‌ها موافقت می‌کنم.

آیتم ها	ابدا! در مورد من صحیح نیست					کاملا در مورد من صحیح است
۲۶) اگر با دوستم بحثی داشته باشم، تمام طول روز به آن فکر می کنم.						
۲۷) حتی اگر فشار دیگران باشم، می توانم به آن ها "نه" بگویم.						
۲۸) وقتی روابطم با یک نفر خیلی شدید می شود، احساس می کنم باید از آن بگریزم.						
۲۹) هنوز جر و بحث با والدین و خواهر و برادر(هایم) به من احساس بدی می دهد.						
۳۰) اگر کسی از دست من آزرده شود، نمی توانم به آسانی از کنار آن بگذرم.						
۳۱) وقتی کاری انجام می دهم که فکر می کنم درست است، کمتر نگران تایید دیگران هستم.						
۳۲) برای کسب حمایت عاطفی هرگز فکر رو آوردن به اعضای خانواده ام را نمی کنم.						
۳۳) غالبا وقتی دیگران برای کمک در تصمیم گیری در کنارم نباشند، احساس ناامنی می کنم.						
۳۴) خیلی نگران آزرده شدن توسط دیگران هستم.						
۳۵) اعتماد به نفس من خیلی به نظر دیگران بستگی دارد.						
۳۶) وقتی با دوستانم هستم، احساس خفگی می کنم.						
۳۷) هنگام تصمیم گیری، کمتر نگران نظر دیگران هستم.						
۳۸) غالبا مطمئن نیستم چه اثری روی دیگران داشته ام.						
۳۹) وقتی کاری خراب می شود، معمولا صحبت درباره آن وضع را بد تر می کند.						
۴۰) همه چیز روی من بیش از دیگران اثر می گذارد.						
۴۱) معمولا صرف نظر از حرف دیگران کاری را می کنم که فکر می کنم درست است.						
۴۲) اگر دوستانم فضایی را که نیاز دارم به من بدهند، روابط ما بهتر خواهد شد.						
۴۳) غالبا در شرایط استرس، تعادل خود را حفظ می کنم.						
۴۴) گاهی بعد از بحث با دوستانم می خواهم استفراف کنم.						
۴۵) احساس می کنم مهم است قبل از تصمیم گرفتن، عقاید والدینم را بشنوم.						
۴۶) نگران بیمار شدن، صدمه دیدن یا آشفته شدن نزدیکان خود هستم.						