

سبک شخصی رایینز PSI-II

در زیر جملاتی راجع به خصوصیات شخصی ارائه شده‌اند. لطفاً هر یک از آنها را به دقت بخوانید و مشخص نمایید که با آن موافق هستید یا مخالف و سپس با کشیدن یک دایره دور یک نمره میزان موافقت یا مخالفت خود را تعیین کنید.

کاملاً موافق	موافق	تاحدودی موافق	تاحدودی مخالف	مخالف	کاملاً مخالف	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱- اغلب، نیازها و خواسته‌های دیگران را پیش از خواسته‌ها و نیازهای خودم مطرح می‌کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲- دوست دارم تا از دیگران فاصله بگیرم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳- دوری از کسانی که آنها را دوست دارم برایم مشکل است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴- از این که دیگران درخواست‌هایی از من بکنند به آسانی ناراحت می‌شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵- من نسبت به اثری که بر احساسات دیگران دارم بسیار حساس هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶- دوست ندارم برای کمک متکی به دیگران باشم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷- به انتقاد دیگران بسیار حساس هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸- وقتی احساس می‌کنم که تنها یک فرد معمولی و در حد متوسط هستم ناراحت می‌شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹- در مورد صدمه زدن یا ناراحت کردن دیگران بسیار نگرانم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰- وقتی احساس دلتنگی می‌کنم، دوست ندارم که دیگران نسبت به من همدردی و ترحم‌نشان دهند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۱- قطع کردن یک رابطه برایم دشوار است حتی اگر آن رابطه برایم ناخوشایند باشد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۲- مردم اغلب در روابطشان انتظارات زیادی از همدیگر دارند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۳- دیگران به راحتی مرا متقاعد می‌کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۴- معمولاً عملکردم را کاملاً موفقیت‌آمیز یا کاملاً شکست خورده می‌بینم.

کاملاً مخالف	مخالف	تاحدودی مخالف	تاحدودی موافق	موافق	کاملاً موافق	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۵- سعی می‌کنم که دیگران را از خودم خیلی زیاد راضی نگه دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۶- دوست ندارم که دیگران به زندگی خصوصی من وارد شوند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۷- اگر مجبور باشم که تمام روز را تنها بمانم، برایم مشکل است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۸- دستور گرفتن از افراد مافوق برایم سنگین است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۹- برای حل مشکلات دیگران اغلب احساس مسئولیت می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۰- اغلب از پس تصمیمات بزرگ بدون این که چیزی به دیگران بگویم برمی‌آیم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۱- وقتی رابطه‌ای به پایان می‌رسد، رهایی از احساس فقدان برایم سخت است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۲- وابستگی فرد دیگری به من، برایم رنج‌آور است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۳- برایم بسیار مهم است که مورد علاقه و تحسین دیگران باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۴- وقتی با جدیت و فعالانه کارهایم را به پایان نمی‌رسانم احساس بدی به من دست می‌دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۵- احساس می‌کنم که مجبورم باب میل دیگران باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۶- ابراز مهر و محبت و تحسین کردن دیگران برایم دشوار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۷- دوست دارم اطمینان حاصل کنم که به هنگام وقوع رویدادهای ناخوشایند کسی از نزدیکان هست که می‌توانم با او تماس بگیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۸- برایم متعهد بودن به یک رابطه طولانی مدت دشوار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۹- از دیگران زیاد معذرت‌خواهی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۰- برایم سخت است که آزادانه در مورد احساسات و یا مسائل شخصی‌ام صحبت کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۱- در مورد این که دیگران چه واکنشی نسبت به من نشان می‌دهند خیلی نگرانم.

کاملاً مخالف	مخالف	تاحدودی مخالف	تاحدودی موافق	موافق	کاملاً موافق	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۲- وقتی احساس می‌کنم که متناسب با توانایی‌هایم عمل نکرده‌ام خودم را به سختی می‌بخشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۳- وقتی نمی‌دانم که کسی مرا دوست دارد یا نه بسیار ناراحت می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۴- هنگام یک تصمیم‌گیری بزرگ معمولاً احساس می‌کنم که نصیحت دیگران برایم مزاحمت ایجاد می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۵- برایم دشوار است که در مقابل درخواست و خواهش دیگران «نه» بگویم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۶- وقتی دیگران سعی می‌کنند تا رفتار یا فعالیت‌هایم را اداره کنند آزرده می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۷- وقتی وقایعی اتفاق می‌افتند و کسی دور و برم نیست که با او صحبت کنم پریشان می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۸- معمولاً پرسیدن سؤالات خصوصی از جانب دیگران همان احساسی را در من ایجاد می‌کند که کسی به حریم زندگی‌ام تجاوز کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۹- وقتی که می‌دانم رفتارم مطابق آن چیزی است که دیگران از من انتظار دارند آسوده خاطر می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۰- وقتی دیگران یا اوضاع و احوال در طرح‌ها و نقشه‌هایم خللی ایجاد می‌کنند بسیار آشفته و پریشان می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۱- اغلب به دیگران این امکان را می‌دهم که از من سوء استفاده کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۲- غالباً وقتی در حال یک تصمیم‌گیری اساسی هستم به ندرت به نصیحت‌های دیگران اعتماد می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۳- وقتی یکی از دوستانم قرار ملاقات را به هم می‌زند و یا فراموش می‌کند که با من تماس بگیرد بسیار ناراحت و پریشان می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۴- وقتی می‌دانم که محدودیت‌هایی در آزادی و استقلال شخصی‌ام وجود دارد، بیشتر از دیگران پریشان و ناراحت می‌شوم.

کاملاً مخالف	مخالفت	تاحدودی مخالف	تاحدودی موافق	موافق	کاملاً موافق	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۵- براساس این فکر که دیگران چه احساسی نسبت به من دارند در مورد خودم قضاوت می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۶- وقتی دیگران سعی می‌کنند فکرم را راجع به یک مسئله تحت تأثیر قرار بدهند ناراحت می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۷- وقتی از دیگران عصبانی هستم برایم سخت است که به آنان اجازه بدهم تا در این مورد چیزی بدانند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۸- وقتی دیگران راجع به نقشه‌ها و طرح‌هایم اظهار نظر می‌کنند احساس می‌کنم که تحت کنترل هستم.