

Young -E

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğunu karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

- 1 - Tamamı ile yanlış
2 - Çoğunlukla yanlış
3 - Uyan tarafı daha fazla

- 4 - Orta derecede doğru
5 - Çoğunlukla doğru
6 - Ona tamamı ile uyuyor.

Anne Baba

1. ____ Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
2. ____ Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
3. ____ Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
4. ____ Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
5. ____ Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
6. ____ Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
7. ____ Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
8. ____ Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
9. ____ Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
10. ____ Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
11. ____ Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.
12. ____ Beni kendi amaçları için kullandı.
13. ____ İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
14. ____ Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
15. ____ Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
16. ____ Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
17. ____ Beni aşırı korurdu.
18. ____ Kendi kararlarıma veya yargılarıma güvenememe neden oldu
19. ____ İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
20. ____ Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
21. ____ Beni çok eleştirirdi.
22. ____ Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.
23. ____ Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
24. ____ Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
25. ____ Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
26. ____ Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
27. ____ Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
28. ____ Hayatta başarısız olacağıma inandı.
29. ____ Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
30. ____ Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
31. ____ Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
32. ____ Her şey onun kurallarına uymalıydı.
33. ____ Aile için kendi isteklerini feda etti.
34. ____ Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
35. ____ Hep mutsuzdu ; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
36. ____ Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.

Anne Baba

37. ____ Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.
38. ____ Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
39. ____ Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.
40. ____ Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
41. ____ Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
42. ____ Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
43. ____ İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
44. ____ Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.
45. ____ Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
46. ____ Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
47. ____ Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
48. ____ Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
49. ____ Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
50. ____ Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
51. ____ Disiplinsiz bir insandı.
52. ____ Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
53. ____ Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
54. ____ Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
55. ____ İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissederdim.
56. ____ Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
57. ____ Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.
58. ____ Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
59. ____ Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
60. ____ Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
61. ____ Duygularını ifade etmekten rahatsız olurdu.
62. ____ Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
63. ____ Kızgınlığını çok nadir belli ederdi.
64. ____ Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
65. ____ Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.
66. ____ Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
67. ____ Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
68. ____ İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
69. ____ Sosyal statü ve görünüme önem verirdi.
70. ____ Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
71. ____ Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
72. ____ Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.