

טבלת בדיקה-עצמית של מאפייני תלות-יתר

דפוס הכחשה	הדרך כלא	לצולט לא	לפעמים
יש לי קושי בניהוי התחושות/הרגשות שלי.			
אני מצמצם, משנה או מכחיש את מה שאני באמת חש/מרגיש.			
אני תופס את עצמי כלא-אנוכי למחרי ומקדים עצמי לרווחתם של אחרים.			
אני חסר אמפתיה לרגשותיהם (תחושותיהם) וזרכיהם של אחרים.			
אני מתייג אחרים עם תכונותיי השליליות.			
אני יכול לדאוג לעצמי ללא עזרה מאחרים.			
אני מסווה את הכאב שלי בדרכים שונות כמו כעס, הומור או התבודדות.			
אני מבטא שליליות או תוקפנות בדרכים עקיפות או פסיביות.			
איני מזהה את חוסר הזמינות של אותם אנשים אליהם אני נמשך.			

דפוס הערכה עצמית נמוכה	הדרך כלא	לצולט לא	לפעמים
יש לי קושי בקבלת החלטות.			
אני שופט בחומרה את מה שאני חושב, אומר או עושה כאילו בעצם לא מספיק טוב.			
אני נבוק לקבל הכרה, שבחים או מתנות.			
אני מעריק את אישורם של אחרים למחשבותיי, רגשותיי והתנהגותי יותר מאשר שלי.			
אני לא מחשיב את עצמי כאדם ראוי לאהבה או להערכה.			
אני מחפש באופן קבוע הכרה שאני חושב שמגיעה לי.			
קשה לי להודות כשאני עושה טעות.			
אני חייב להיות צודק בעיני אחרים ואכילו אסגר כדי להראות טוב.			
איני מסוגל לבקש מאחרים לדאוג לצרכי או לצונותיי.			
אני תופס את עצמי כנעלה על אחרים.			
אני פונה לאחרים כדי לספק את הצורך שלי בהטחון.			
יש לי קושי להתחיל, לצמוד בלחות זמנים ולהשלים פרויקטים.			
יש לי קושי להעריך עדיפויות ובלולות קריאים.			

דפוסים	לעולם לא	בדרך כלל	דפוסים כניעה וזיות
			אני נאמן ביותר, נשאר במצבים מליקים לזמן רב מדי.
			אני מתפטר על הצרכים והיושרה שלי כדי להימנע מדחייה או כעס.
			אני שמ בצד את הצננות שלי כדי לעשות רצונם של אחרים.
			אני צומד על הממחר יותר מדי בנוגע לרעיונות של אחרים ומצטיק בהם את עצמי.
			אני כוחד לבטא את אמונותיי, דעותיי ורעיונותיי כאשר הם שונים משל האחרים.
			אני מסכים למין בצוד שאני רוצה אהבה.
			אני מקבל החלטות בלי להיות צר לתוצאותיהם.
			אני מוותר על האמת שלי כדי לקבל את אישורם של אחרים או כדי להימנע משינוי.

דפוסים	לעולם לא	בדרך כלל	דפוסים שליטה:
			אני מאמין שמרבית האנשים אינם מסוגלים לדאוג לעצמם.
			אני מנסה לשכנע אחרים מה לחשוב, לעשות או להרזיש.
			אני מציג באופן חופשי עצה והכוונה לאחרים מבלי שנתבקשתי.
			אני מתמלא טינה כאשר אחרים מסרבים לעזרה שלי או דוחים את עצתי.
			אני מרציף מתנות וטובות על אלה שברצוני להשפיע.
			אני מתמש במין כדי להשיג אישור וקבלה.
			אני חייב שיצטרכו אותי כדי שתהיה לי מערכת יחסים עם אחרים.
			אני דורש שצרכי יסופקו צ"י אחרים.
			אני מתמש בקסם האישי שלי כדי לשכנע אחרים ביכולתי להיות דואג ורחום.
			אני מתמש בהאמה ובהושה כדי לנצל אחרים רעיונית.
			אני מסרב לשתף בצורה, להתפטר או לשאת ולתת.
			אני מאמץ טיפה של אדישות, חוסר ישע, סמכות או כעס כדי לעלות בתוצאות.
			אני מתמש במונחים של החלמה בנסיון לעלות על התנהגותם של אחרים.
			אני מצמיד פנים של הסכמה עם אחרים כדי להשיג את רצוני. [לשפזר]

דפוסים הימנעות:	קדרק כלא	לעולם לא	לפעמים
אני פועל בדרכים שמזמינות אחרים להתנדב, להתבייש או להטא כעס כנאדי.			
אני שופט בחומרה מה שאחרים חושבים, אומרים או עושים.			
אני נמנע מקירבה ראשית, פיזית או מינית כדרכי לשמירה על ריחוק.			
אני מאפשר להתמכרותי לאנשים, מקומות ודברים להסיח אותי מלהשיג אינטימיות במערכות יחסים.			
אני משתמש בתקשורת לא-ישירה ומתחמקת כדי להימנע מקונפליקט או צימות.			
אני מצמצם את יכולתי למערכות יחסים בריאות בסרובי להשתמש בכל הכלים של ההחלמה.			
אני מדחיק את רגשותיי או צרכי כדי להימנע מתחושת פגיעות.			
אני מושק אפלי אנשים, אבל כשהם מתקרבים אני דוחה אותם ממני!			
אני מסרב לוותר על רצוני העצמי כדי להימנע מכניעה לכוח גדול ממני!			
אני מאמין שילדוי ראשית הוא סימן לחולשה.			
אני נמנע מלתת ביטויים של הערכה.			