www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۱۰/۱۲ ۱۳:۱۰

پرسشنامه طرحواره یانگ
یانگ و براون (1990)

دستورالعمل:

در زیر جملاتی آمده‌اند که افراد می‌تواند برای توصیف خویش از آنها استفاده کنند. لطفاً هر جمله را خوانده و تصمیم بگیرید تا چه اندازه این جمله شما را توصیف می‌کند. وقتی در مورد پاسخ خویش مطمئن نیستید، پاسخ خود را براساس آنچه از نظر هیجانی احساس می‌کنید انتخاب کنید و نه براساس آنچه که عقل و منطق به شما می‌گوید درست است.

اگر مایلید جمله را طوری بازنویسی کنید که در مورد شما بیشتر صدق کند. سپس (با در نظر گرفتن بازنویسی خودتان) بین ۱ تا ۶ بالاترین درجه‌ای که شما را توصیف می‌کند) را انتخاب کنید و نمره را در مربع کنار شماره‌آن جمله بنویسید.

مقیاس درجه بندی

۱ کاملاً در مورد من غلط است.

۲ در مورد من بیشتر غلط است.

۳ در مورد من اندکی بیشتر درست است تا غلط.

۴ در مورد من نسبتاً درست است.

۵ در مورد من بیشتر درست است.

۶ کاملاً به خوبی مرا توصیف می‌کند.

مثال:

الف) --- ۴ --- من نگرانم مبادا مردمی که به آنها اهمیت می‌دهم، مرا دوست نداشته باشند.

۱) q نگرانم مبادا آدم‌هایی که آنها را دوست دارم، به زودی بمیرند، هر چند که دلایل پزشکی اندکی وجود دارند که نگرانی مرا تأیید کنند.

۲) q احساس می‌کنم که آدم‌ها از من سوء استفاده خواهند کرد.

۳) q نیازهای دیگران را بر خودم مقدم می‌شمارم، چون در غیر این صورت احساس گناه می‌کنم.

۴) q باید در بیشتر کارهایی که انجام می‌دهم بهترین باشم و نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.

۵) q هیچ مرد/زنی که دلم می‌خواهد از من خوششان بیاید، زمانی که نقص‌های مرا ببینند، نمی‌توانند مرا دوست داشته باشند.

۶) q احساس می‌کنم قادر نیستم روی پای خودم بایستم.

۷) q در این که جلوی نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، پرخوری یا سایر رفتارهای مشکل‌ساز خود را بگیرم. به شدت مشکل دارم.

۸) q انگار نمی‌توانم از این احساس رهایی یابم که قرار است اتفاق بدی رخ دهد.

www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۴۰۲/۰۸/۱۶ ۱۳:۱۰

۹) q نتوانسته‌ام همانند سایر افراد همسن و سالم، خودم را از والدینم جدا سازم.
۱۰) q در پذیرفتن پاسخ «نه» از سایر آدم‌ها در مقابل خواسته‌هایم خیلی مشکل دارم.
۱۱) q با دیگران و زندگی، خوب کنار نمی‌آیم.
۱۲) q من به سایر آدم‌ها اجازه می‌دهم هر کار دلشان می‌خواهد بکنند زیرا از عاقبت کار می‌ترسم.
۱۳) q من کسی را نداشته‌ام که نیازهای عاطفی مرا برآورده سازد.
۱۴) q برای من خیلی مهم است که تقریباً همه کسانی که می‌شناسم مرا دوست داشته باشند.
۱۵) q تقریباً هیچ یک از کارهایی که من در شغلم (یا تحصیلم) انجام می‌دهم، به خوبی آنچه که سایرین می‌توانند انجام دهند نیست.
۱۶) q من نگرانم مبادا کنترل خویش را روی اعمالم از دست بدهم.
۱۷) q حتی زمانی که همه چیز خود پیش می‌رود، احساس می‌کنم که این شرایط موقتی است.
۱۸) q اگر اشتباه کنم مستحق تنبیه شدن هستم.
۱۹) q متوجهم که به اطرافیان می‌چسبم زیرا می‌ترسم که آنها مرا ترک کنند.
۲۰) q اغلب احساس می‌کنم که باید خودم را در مقابل سایر آدم‌ها حفاظت کنم.
۲۱) q وقتی دیگران را تحقیر می‌کنم یا آنها را مأیوس می‌کنم، احساس گناه می‌کنم.
۲۲) q نهایت تلاشم را می‌کنم تا تقریباً همه چیز از نظم کامل برخوردار باشد.
۲۳) q هیچ یک از افرادی که دلم می‌خواهد مرا دوست داشته باشند، اگر شخصیت واقعی من را بشناسند، در کنار من نمی‌مانند.
۲۴) q برای جلو رفتن در زندگی به کمک دیگران نیاز دارم.
۲۵) q به نظر نمی‌رسد که من بتوانم خودم را موظف کنم که کارهای روزمره یا وظایف خسته‌کننده را به انجام برسانم.
۲۶) q احساس می‌کنم که یک فاجعه (طبیعی، جنایی، مالی، یا پزشکی) می‌تواند در هر لحظه ضربه‌ای وارد کند.
۲۷) q من و والدینم به شدت درگیر زندگی و مشکلات یکدیگر می‌شویم.
۲۸) q اگر نتوانم به خواسته‌هایم برسم اغلب خشمگین یا بی‌قرار می‌شوم.
۲۹) q از پایه و اساس با سایر آدم‌ها فرق دارم.
۳۰) q فکر می‌کنم اگر هر کاری که دلم می‌خواهد انجام دهم، فقط دچار دردسر می‌شوم.
۳۱) q من عشق و توجه دریافت نکرده‌ام.
۳۲) q من متناسب با فردی که در کنارم است، خودم را تغییر می‌دهم و به این ترتیب دیگران مرا بیشتر دوست خواهند داشت.
۳۳) q در زمینه‌ی رسیدن به اهدافم ناتوان هستم.
۳۴) q من نگرانم مبادا کنترل خشم از دستم خارج شده و به کسی صدمه جسمی یا روانی بزنم.
۳۵) q اگر چیز خوبی اتفاق بیافتد، نگرانم که احتمالاً چیز بدی به دنبال آن اتفاق خواهد افتاد.
۳۶) q اگر نهایت تلاشم را نکنم، باید منتظر باختن باشم.
۳۷) q نگرانم مبادا آدم‌هایی که نسبت به آنها احساس نزدیکی می‌کنم، مرا رها کرده یا ترک نمایند.

www.mihanbook.com
تاریخ دانلود
۱۴۰۲/۰۸/۱۶ ۲۳:۱۰

۳۸) q احساس می‌کنم نمی‌توانم در حضور سایر آدم‌ها سپر دفاعی‌ام را زمین بگذارم، چون عمداً به من صدمه خواهند رساند.

۳۹) q بیشتر به دیگر آدم‌ها می‌بخشم تا این که متقابلاً دریافت کنم.

۴۰) q باید اغلب اوقات بهترین وضعیت ظاهری خویش را داشته باشم.

۴۱) q ذاتاً ناقص و معیوبم.

۴۲) q فکر نمی‌کنم بتوانم خودم به تنهایی از عهده مقابله با زندگی بربیایم.

۴۳) q اغلب به خودم این اجازه را می‌دهم که خیلی ناگهانی و بی‌مقدمه رفتار کنم و هیجاناتی را ابراز نمایم که مرا دچار دردسر می‌کند و یا به آدم‌های دیگر آسیب می‌رساند.

۴۴) q نگرانم مبادا در به در یا آواره خیابان‌ها شوم.

۴۵) q برای من و والدینم بسیار مشکل است جزئیات زندگی خصوصی‌مان را از یکدیگر پنهان کنیم بدون آنکه احساس گناه یاخیانت نماییم.

۴۶) q من خاص هستم و نباید بسیاری از ممنوعیت‌هایی را که برای دیگران وضع شده است ، قبول نمایم.

۴۷) q من به کسی یا جایی تعلق ندارم، تنها هستم.

۴۸) q احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز این که خواسته‌های دیگران را برآورده سازم، وگرنه آنها مرا به نحوی طرد کرده یا با من مقابله به مثل می‌کنند.

۴۹) q معمولاً کسی را نداشته‌ام که به راهنمایی‌ها یا حمایت‌های عاطفی‌اش تکیه کنم.

۵۰) q نهایت سعی‌ام را می‌کنم تا خودم را با دیگران تطبیق دهم.

۵۱) q اغلب آدم‌های دیگر در حیطه‌های کار و نیل به پیشرفت، قابل‌تر و تواناتر از من هستند.

۵۲) q احساس می‌کنم باید تمایلم به ناگهانی و بی‌مقدمه عمل کردن و هیجاناتم را کنترل کنم وگرنه احتمال دارد اتفاق بدی رخ دهد.

۵۳) q هر چقدر هم که آدم مراقب باشد، بالاخره یک جای کار خراب از آب در می‌آید.

۵۴) q اگر اشتباه کنم هیچ عذری پذیرفته نیست.

۵۵) q احساس می‌کنم که از یک منبع با ثبات حمایت عاطفی محروم هستم.

۵۶) q اگر کسی با من خوب رفتار کند، من چنین تصور می‌کنم که حتماً به دنبال چیزی است.

۵۷) q معمولاً این من هستم که روابط عاطفی‌ام را با نزدیکانم قطع می‌کنم.

۵۸) q در انجام کارها نهایت تلاشم را می‌کنم و نمی‌توانم به ‹نسبتاً خوب› قناعت کنم.

۵۹) q احساس می‌کنم هر چقدر هم که به سختی تلاش می‌کنم، نمی‌توانم احترام افرادی را که به نظرم مهم نیستند جلب نمایم و یا احساس ارزشمندی کنم.

۶۰) q معتقدم دیگران بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت نمایند.

۶۱) q اگر نتوانم به هدفی برسم، به آسانی احساس ناکامی کرده و عقب می‌کشم.

۶۲) q نگرانم مبادا مورد حمله و انتقاد واقع شوم.

۶۳) q من و والدینم باید تقریباً هر روز با یکدیگر صحبت کنیم وگرنه یکی از ما احساس گناه، رنجش، یأس یا تنهایی می‌کند.

www.mihan.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۶/۱۰/۱۶ ۱۳:۱۰

۶۴) q از این که از انجام آنچه که می‌خواهم بازداشته شوم و یا ممانعتی به عمل آید، متنفرم.

۶۵) q احساس می‌کنم از آدم‌های دیگر دور یا با آنها بیگانه‌ام.

۶۶) q در ارتباط بین فردی، به فرد مقابل اجازه می‌دهم که دست بالا را داشته باشد.

۶۷) q اغلب اوقات کسی را نداشته‌ام که به من برسد، شریک و غمخوارم باشد، یا عمیقاً مراقب هر آنچه که برای من اتفاق می‌افتد، باشد.

۶۸) q عزت نفس من عمدتاً وابسته به نظر دیگران در مورد من است.

۶۹) q من شکست خورده هستم.

۷۰) q مقدار زیادی خشم و رنجش در وجود من شکل گرفته که من آنها را ابراز نمی‌کنم.

۷۱) q هر چقدر هم که سخت کار کنم، نگرانم مبادا دچار مضیقه مالی شوم.

۷۲) q افرادی که بار خودشان را برنمی‌دارند، باید به نحوی تنبیه شوند.

۷۳) q احساس نمی‌کنم روابط مهم تداوم پیدا خواهند کرد، بلکه هر لحظه منتظرم که خاتمه یابند.

۷۴) q دیر یا زود، بالاخره کسی به من خیانت می‌کند.

۷۵) q می‌توانم تقریباً هر چه را بر سرم می‌آید تحمل نمایم به شرط این که عاشق کسی باشم.

۷۶) q آنقدر کارهای نیمه تمام دارم که تقریباً هیچ وقتی برای استراحت واقعی ندارم.

۷۷) q من ارزش عشق، توجه، و احترام از جانب دیگران را ندارم.

۷۸) q در شروع وظایف تازه خارج از حیطه شغلی‌ام مشکل دارم، مگر این که کسی را داشته باشم که راهنمایی‌ام کند.

۷۹) q برای من خیلی سخت است که از خوشی و لذت آنی بگذرم تا به یک هدف نهایی نایل شوم.

۸۰) q اغلب احساس می‌کنم که هویتی مستقل و جدای از والدین یا همسرم ندارم.

۸۱) q احساس می‌کنم که من نباید از همان قواعد معمولی و متعارفی که سایر مردم از آنها تبعیت می‌کنند، پیروی نمایم.

۸۲) q احساس انزوا و تنهایی می‌کنم.

۸۳) q همیشه به دیگران اجازه داده‌ام که برای من انتخاب نمایند (تصمیم بگیرند) و در نتیجه واقعاً نمی‌دانم که برای خودم چه چیزی می‌خواهم.

۸۴) q قسمت بیشتر عمرم کسی را نداشته‌ام که بخواهد به من نزدیک شود و وقت زیادی را با من بگذراند.

۸۵) q داشتن پول و آشنایی با آدم‌های مهم باعث می‌شود که من احساس ارزشمندی کنم.

۸۶) q به اندازه آدم‌های دیگر در کار و حرفه یا تحصیل، با استعداد نیستم.

۸۷) q از این که احساسات مثبتم (مثلاً) علاقه یا توجهم را به دیگران نشان بدهم بیش از اندازه معذب و ناراحت می‌شوم.

۸۸) q نگرانم مبادا یک تصمیم اشتباه به یک فاجعه ختم شود.

۸۹) q اغلب اوقات نمی‌توانم عذر و بهانه‌هایی را که دیگران می‌آورند بپذیرم، آنها فقط نمی‌خواهند مسئولیت را پذیرفته و بهای عواقب آن را بپردازند.

۹۰) q من کششی اعتیاد گونه به سوی کسانی دارم که به عنوان شریک زندگی نمی‌توانند حضوری متعهدانه در

www.noon.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۷/۱۰/۱۲ ۱۳:۱۰

زندگی من داشته باشند.

۹۱) q اغلب آدم‌ها فقط به فکر خودشان هستند.

۹۲) q من آدم خوبی هستم چون بیشتر از آنکه به فکر خودم باشم، به فکر دیگران هستم.

۹۳) q تقریباً هیچ کاری را به اندازه کافی خوب انجام نمی‌دهم و همیشه می‌توانم بهتر از اینها باشم.

۹۴) q احساس می‌کنم دوست داشتنی نیستم.

۹۵) q با توجه به عملکردم در زندگی روزمره، خودم را فردی وابسته می‌دانم.

۹۶) q اغلب این اتفاق رخ می‌دهد که به محض این که احساس خشم در من شکل بگیرد، دیگر نمی‌توانم آن را کنترل کنم.

۹۷) q خیلی احتیاط می‌کنم و مواظب هستم که مریض نشوم یا صدمه نبینم.

۹۸) q اغلب احساس می‌کنم زندگی والدینم به اندازه‌ای به زندگی من وابسته است که من زندگی مستقلی برای خودم ندارم.

۹۹) q احساس می‌کنم که آنچه برای عرضه کردن دارم، در مقایسه با نقش و سهم دیگران از ارزش بیشتری برخوردار است.

۱۰۰) q خودم را جدای از دیگران احساس می‌کنم.

۱۰۱) q احساس می‌کنم تصمیم‌های اصلی زندگی‌ام واقعاً تصمیم‌های شخص من نبوده‌اند.

۱۰۲) q به طور کلی کسی نبوده که به من گرمای عاطفی، آغوش گرم یا عاطفه ارزانی دارد.

۱۰۳) q وقت زیادی را صرف رسیدگی به سر و وضع ظاهری‌ام می‌کنم چون به این ترتیب دیگران برایم ارزش قایل می‌شوند.

۱۰۴) q در زمینه‌ی شغلی (تحصیلی) از بیشتر آدم‌ها کم‌هوش‌ترم.

۱۰۵) q از این که بخوهم احساساتم را به دیگران ابراز کنم، خجالت می‌کشم.

۱۰۶) q اغلب در مورد جزئی‌ترین تصمیم‌گیری‌ها دچار وسواس می‌شوم زیرا عواقب یک تصمیم اشتباه می‌تواند بسیار خطیر و جدی باشد.

۱۰۷) q اگر وظایفم را انجام ندهد، باید عواقب آن را بپذیرم.

۱۰۸) q در نهایت تنها خواهم بود.

۱۰۹) q در زمینه اعتماد کردن به آدم‌ها به شدت مشکل دارم.

۱۱۰) q در شغل و کار، معمولاً این من هستم که داوطلب انجام کارهای اضافی یا صرف زمان بیشتر، می‌شوم.

۱۱۱) q باید تمامی مسئولیت‌هایم را انجام دهم.

۱۱۲) q از جنبه‌های بسیار اساسی غیرقابل قبول هستم و به همین دلیل نمی‌توانم خویشتن واقعی‌ام را به دیگران نشان بدهم.

۱۱۳) q هر کاری که انجام می‌دهم، حتی خارج از شغلم (تحصیلم)، خراب از آب در می‌آید.

۱۱۴) q در بعضی چیزها افراط می‌کنم، هرچند که می‌دانم برایم بد هستند.

۱۱۵) q برایم خیلی مشکل است که با افرادی که با آنها صمیمی هستم، فاصله‌ای را حفظ نمایم. در حفظ هر نوع حس استقلال شخصی مشکل دارم.

www.pbtn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۷/۱۰/۱۶ ۱۳:۱۰

۱۱۶) q معمولاً نیازهای خودم را مقدم بر نیازهای دیگران قرار می‌دهم.
۱۱۷) q هیچ کس مرا واقعاً درک نمی‌کند.
۱۱۸) q خیلی مراقبم که دیگران را راضی و خشنود کنم تا به این ترتیب مرا طرد نکنند.
۱۱۹) q بیشتر زندگی‌ام احساس نکرده‌ام که برای کسی اهمیت خاصی دارم.
۱۲۰) q آنچه انجام داده‌ام زمانی برایم بیشترین ارزش را دارد که دیگران متوجه آن شوند.
۱۲۱) q به خاطر شکست‌ها و بی‌کفایتی‌هایم در فضای کاری، مورد تمسخر قرار گرفته‌ام.
۱۲۲) q برای من مشکل است که خونگرم و زودجوش باشم.
۱۲۳) q اگر از اول فرض را بر این بگذارم که اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود، در این صورت اگر اوضاع بد پیش برود دچار یأس و سرخوردگی نمی‌شوم.
۱۲۴) q من اغلب درباره‌ی اشتباهاتی که کرده‌ام فکر می‌کنم و نسبت به خودم خشمگین می‌شوم.
۱۲۵) q وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من فاصله می‌گیرد، احساس بدبختی می‌کنم.
۱۲۶) q در مورد انگیزه‌های سایر آدم‌ها خیلی سوءظن دارم.
۱۲۷) q هر چقدر هم که سرم شلوغ باشد، همیشه می‌توانم برای دیگران وقت پیدا کنم.
۱۲۸) q احساس می‌کنم تحت فشار دایمی جهت نیل به پیشرفت و انجام امور هستم.
۱۲۹) q اگر دیگران می‌دانستند من چه نقایص عمده‌ای دارم، دیگر نمی‌توانستم با آنها روبرو شوم.
۱۳۰) q در اغلب حیطه‌های زندگی بی‌عرضه‌ام.
۱۳۱) q به آسانی کسل می‌شوم.
۱۳۲) q با وجود این که هیچ چیز جدی توسط پزشک تشخیص داده نشده است، نگرانم مبادا دچار یک بیماری جدی باشم.
۱۳۳) q آن چنان جذب والدین یا همسرم شده‌ام که واقعاً نمی‌دانم خودم چه کسی هستم یا چه می‌خواهم.
۱۳۴) q اغلب در می‌یابم آنچنان درگیر اولویت‌های شخصی خودم شده‌ام که دیگر زمانی باقی نمی‌ماند که صرف دوستان یا خانواده‌ام کنم.
۱۳۵) q خانواده‌ام همیشه با سایر خانواده‌های اطرافمان فرق داشتند.
۱۳۶) q درخواست این که به حقوقم احترام گذاشته شود و احساساتم به حساب آورده شوند، برایم خیلی مشکل است.
۱۳۷) q از خیلی جنبه‌ها کسی را نداشته‌ام که واقعاً به من گوش کند، مرا درک کند، یا به نیازها یا احساسات واقعی من توجه کند.
۱۳۸) q آنچنان تمام هوش و حواسم متوجه انطباق دادن خودم با شرایط و دیگران است که گاهی نمی‌دانم که هستم.
۱۳۹) q اغلب در رابطه با آدم‌های دیگر احساس خجالت می‌کنم چون اگر خودم را از نظر توانایی با آنها مقایسه کنم، پایین‌تر از آنها قرار می‌گیرم.
۱۴۰) q به قدری خودم را کنترل می‌کنم که دیگران تصور می‌کنند هیچ احساس و هیجانی ندارم.
۱۴۱) q بیشتر به جنبه‌های منفی زندگی و حوادث فکر می‌کنم تا به جنبه‌های مثبت.

www.mbm.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۶/۱۲/۱۶ ۱۳:۱۰

۱۴۲) q وقتی آدم‌ها خطایی مرتکب می‌شوند، من نمی‌توانم به خودم بگویم «ببخش و فراموش کن».
۱۴۳) q برخی اوقات به قدری نگرانم مبادا دیگران مرا ترک کنند که خودم آنها را پس می‌زنم.
۱۴۴) q آدم‌های دیگر به ندرت صادق هستند، آنها معمولاً چیزی نیستند که نشان می‌دهند.
۱۴۵) q من نمی‌توانم به مقدار کم قناعت کنم چون نیازهایم در حداقل هستند.
۱۴۶) q آنقدر به خودم فشار می‌آورم و کار می‌کنم که روابطم با دیگران لطمه می‌خورد.
۱۴۷) q وقتی مردم مرا دوست دارند، احساس می‌کنم که آنها را فریب داده‌ام.
۱۴۸) q اگر به قضاوت شخصی‌ام در شرایط مختلف زندگی روزمره اعتماد کنم، تصمیم غلط خواهم گرفت.
۱۴۹) q وقتی وظایف دشوار می‌شوند، معمولاً نمی‌توانم ادامه داده و آنها را به اتمام برسانم.
۱۵۰) q من شخصی ترسو هستم.
۱۵۱) q من در تفکیک نقطه نظرها و عقاید شخصی‌ام از نقطه نظرها و عقاید والدین یا همسرم مشکل دارم.
۱۵۲) q مردم اغلب به من می‌گویند که نحوه انجام چیزها را خیلی کنترل می‌کنم.
۱۵۳) q گاهی اوقات احساس می‌کنم که انگار از سیاره دیگری آمده‌ام.
۱۵۴) q به جای این که خشم خودم را نشان بدهم، تلافی‌اش را از راه‌های غیرمستقیم سر آدم‌ها در می‌آورم.
۱۵۵) q به ندرت شخصی قوی را در زندگی‌ام داشته‌ام که وقتی شک دارم چه باید بکنم، به من توصیه یا راهی خوب ارائه دهد.
۱۵۶) q برایم بسیار مشکل است اهدافی را برای خودم تعیین نمایم، بدون آن که واکنش دیگران به انتخابم را در نظر داشته باشم.
۱۵۷) q اغلب میزان پیشرفتم را با دیگران مقایسه می‌کنم و احساس می‌کنم آنها موفق‌تر از من هستند.
۱۵۸) q مردم مرا از نظر هیجانی فردی عصبی می‌دانند.
۱۵۹) q گرایش به بدبین بودن دارم.
۱۶۰) q کینه از دلم بیرون نمی‌رود حتی اگر فرد مقابل معذرت‌خواهی کند.
۱۶۱) q زمانی که کسی مرا تنها رها می‌کند، حتی اگر برای مدتی کوتاه باشد، غمگین می‌شوم.
۱۶۲) q معمولاً به دنبال پید اکردن انگیزه‌های نهان آدم‌ها می‌گردم.
۱۶۳) q فقط وقتی خوشحال هستم که آدم‌های اطراف من خوشحال هستند.
۱۶۴) q سلامتی‌ام در خطر است زیرا فشار زیادی بر خودم وارد می‌کنم که کارم را خوب انجام دهم.
۱۶۵) q اغلب خودم را مجذوب کسانی می‌یابم که خیلی انتقادگر بوده یا مرا طرد می‌کنند.
۱۶۶) q من قضاوت صحیحی از امور ندارم.
۱۶۷) q نمی‌توانم روی هیچ چیز به مدت خیلی طولانی تمرکز کنم.
۱۶۸) q به شدت نگران چیزهای بدی هستم که در دنیا اتفاق می‌افتند: جرم، آلودگی و غیره.
۱۶۹) q وقتی به تصمیماتی که در زندگی گرفته‌ام می‌نگرم، در می‌یابم اکثر آنها را با توجه به این که مورد تأیید دیگران بوده‌اند اخذ کرده‌ام.
۱۷۰) q اغلب وقتی پای والدین یا همسرم به میان می‌آید، احساس می‌کنم حریم شخصی ندارم.
۱۷۱) q وقتی دیگران کاری که از آنها خواسته‌ام را انجام نمی‌دهند، خیلی عصبی می‌شوم.

www.mihanbook.com
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۱۰/۱۶ ۱۳:۱۰

۱۷۲) q اگر فردا غیبم بزند، هیچ کس متوجه نخواهد شد.

۱۷۳) q در مقایسه با بیشتر آدم‌ها، نهایت تلاشم را می‌کنم که از رودررو شدن با دیگران اجتناب کنم.

۱۷۴) q وقتی می‌بینم کسی به راحتی صحنه مبارزه را ترک کرده است خیلی ناراحت می‌شوم.

۱۷۵) q نمی‌توانم روی آدم‌هایی که از من حمایت می‌کنند حساب باز کنم که به طور معمول در کنار من حضور خواهند داشت.

۱۷۶) q اگر فکر کنم که کسی قصد دارد به من صدمه وارد کند، سعی می‌کنم من اول به او صدمه بزنم.

۱۷۷) q آنچنان مشغول انجام کار برای کسانی که به آنها علاقه دارم هستم که وقت اندکی برای خودم دارم.

۱۷۸) q اغلب لذت و خوشحالی را قربانی رسیدن به استانداردهای شخصی‌ام می‌کنم.

۱۷۹) q رازهایی درونی دارم که نمی‌خواهم اطرافیان نزدیکم به آنها پی ببرند.

۱۸۰) q در موقعیت‌های روزمره نمی‌توان به قضاوت شخصی من تکیه کرد.

۱۸۱) q نمی‌توانم به خودم فشار وارد آورم که چیزهایی را انجام دهم که از آنها لذت نمی‌برم، حتی اگر بدانم که صلاح خودم در آن است.

۱۸۲) q حتی اگر کسی را دوست نداشته باشم، همچنان دلم می‌خواهد وی مرا دوست داشته باشد.

۱۸۳) q اغلب حس می‌کنم شاید دیوانه شوم.

۱۸۴) q احساس می‌کنم والدینم از این که من مستقل و جدای از آنها زندگی کنم بسیار رنجیده شده و یا خواهند شد.

۱۸۵) q افرادی که به من نزدیک هستند مرا فردی نگران می‌دانند.

۱۸۶) q نمی‌توانم تحمل کنم دیگران برایم تعیین تکلیف کنند که چه کار کنم.

۱۸۷) q وقتی می‌بینم دیگران برای کوتاهی‌هایشان عذر و بهانه می‌آورند و یا دیگران را به خاطر مشکلاتشان سرزنش می‌کنند، عصبانی می‌شوم.

۱۸۸) q نمی‌توانم به خودم اجازه بدهم که به معنای واقعی به آدم‌های دیگر نزدیک شوم؛ زیرا نمی‌توانم مطمئن باشم آنها همواره در کنار من حضور خواهند داشت.

۱۸۹) q معمولاً آدم‌ها باید اول خودشان را به من ثابت کنند تا بعد من بتوانم به آنها اعتماد کنم.

۱۹۰) q همیشه این من بوده‌ام که به درددل‌های دیگران گوش فرا داده‌ام.

۱۹۱) q وقتی اشتباه می‌کنم، مستحق انتقاد و سرزنش فراوان هستم.

۱۹۲) q این تقصیر خودم است که والدینم نمی‌توانند مرا به قدر کافی دوست داشته باشند.

۱۹۳) q به توانایی خودم برای حل مشکلاتی که به طور روزمره پیش می‌آیند، اعتماد ندارم.

۱۹۴) q احساس کم‌ارزشی می‌کنم مگر آن که توجه زیادی از سایرین دریافت دارم.

۱۹۵) q با کوچک‌ترین توهین از جانب دیگران، از کوره در می‌روم.

۱۹۶) q اغلب احساس می‌کنم دچار حمله اضطراب خواهم شد.

۱۹۷) q اگر افرادی درباره‌ی چیزی خیلی ذوق‌زده شوند، ناراحت می‌شوم و دلم می‌خواهد به آنها هشدار بدهم که ممکن است چیزی غلط پیش برود.

۱۹۸) q مهم نیست که چرا اشتباه کرده‌ام، در هر حال وقتی کار خطایی انجام می‌دهم باید بهای آن را بپردازم.

www.mihanbook.com
تاریخ دانلود
۱۴۰۲/۰۸/۱۶ ۱۳:۱۰

۱۹۹) q چنین به نظر می‌رسد که آدم‌های مهم زندگی من دایماً می‌آیند و می‌روند.

۲۰۰) q دیگران را در «بوته» آزمایش می‌گذارم تا دریابم آیا به من راست می‌گویند و آیا نیت آنها خیر هست یا خیر؟

۲۰۱) q ترجیح می‌دهم هدیه‌ای بدهم تا این که هدیه‌ای دریافت کنم.

۲۰۲) q به سادگی به خودم این اجازه را نمی‌دهم که برای اشتباهاتم عذر و بهانه بیاورم.

۲۰۳) q به مردم اجازه نمی‌دهم که خویشتن واقعی مرا بشناسند.

۲۰۴) q احساس می‌کنم به کسی نیاز دارم که بتوانم به او تکیه کنم تا در مورد موضوعات عملی به من توصیه‌هایی بدهد.

۲۰۵) q به ندرت توانسته‌ام به نیت یا تصمیم‌های خودم متعهد باقی بماند.

۲۰۶) q اغلب نگرانم مبادا دچار حمله قلبی یا سرطان شوم هر چند که دلایل پزشکی چندانی برای این نگرانی من وجود ندارد.

۲۰۷) q اگر در جمعی مورد توجه قرار بگیرم یا این که به گروهی معرفی شوم، بی‌تابانه منتظر تحسین و توجه خاص آنان خواهم بود.

۲۰۸) q وقتی کاری را خراب می‌کنم، خیلی خودم را می‌کوبم.

۲۰۹) q خیلی نگران هستم که مبادا آدم‌هایی که دوستشان دارم عاشق کس دیگری بشوند، او را بر من ترجیح بدهند و مرا ترک کنند.

۲۱۰) q من به این موضوع معتقدم که «یا کنترل کن، یا کنترل شو».

۲۱۱) q به نظر آدم‌های دیگر، من برای دیگران خیلی کارها می‌کنم در حالی که برای خودم به قدر کافی مایه نمی‌گذارم.

۲۱۲) q من فردی بسیار رقابت‌جو هستم.

۲۱۳) q یکی از بزرگ‌ترین ترس‌های من این است که نقایصم آشکار شوند.

۲۱۴) q وقتی موضوع اداره‌ی مسئولیت‌های زندگی روزمره مطرح می‌شود، بیشتر احساس بچگی می‌کنم تا بزرگی.

۲۱۵) q تقریباً هیچ‌وقت نمی‌توانم از نشان دادن احساس واقعی‌ام نسبت به دیگران خودداری کنم، حال به هر بهایی که باشد.

۲۱۶) q احساس می‌کنم که دنیا جایی خطرناک است.

۲۱۷) q من آدم بدی هستم و مستحق تنبیه شدن هستم.

۲۱۸) q آدم‌های نزدیک به من خیلی غیرقابل پیش‌بینی بوده‌اند، یک لحظه آماده به خدمت و مهربان به من هستند، لحظه دیگر خشمگین، غمگین، غرق در خویشتن، تهاجمی و نظایر آن هستند.

۲۱۹) q تعریف و تمجید زیاد باعث می‌شود احساس کنم فرد باارزشی هستم.

۲۲۰) q وقتی به این فکر می‌کنم که چگونه در تمامی طول زندگی‌ام مورد سوءرفتار دیگران قرار گرفته‌ام، خشمگین می‌شوم.

۲۲۱) q هر چقدر هم که به دیگران خدمت کنم یا ببخشم، هرگز کافی نیست.

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۲/۰۸/۱۶ ۲۳:۱۰

۲۲۲) q اهمیت زیادی برای پول و مقام قایل هستم.

۲۲۳) q نمی‌توانم بفهمم چطور ممکن است کسی عاشق من باشد.

۲۲۴) q احساس می‌کنم مسئولیت‌های زندگی روزمره مرا در خود غرق می‌سازند.

۲۲۵) q اغلب کارهایی را به صورت بی‌مقدمه و ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی قبلی انجام می‌دهم که بعداً پشیمان می‌شوم.

۲۲۶) q به قدری به دیگران نیاز دارم که نگران از دست دادن آنها هستم.

۲۲۷) q در تمام طول زندگی‌ام، افرادی که به من نزدیک بوده‌اند، از من بهره‌برداری کرده یا از من برای رسیدن به مقاصد شخصی‌شان استفاده کرده‌اند.

۲۲۸) q اگرآنچه را که دلم می‌خواهد انجام دهم، به شدت احساس ناراحتی می‌کنم.

۲۲۹) q باید همیشه در کاری که انجام می‌دهم ‹نمره اول› باشم.

۲۳۰) q توسط افراد مهم زندگی‌ام مورد آزار جسمی، عاطفی یا جنسی قرار گرفته‌ام.

۲۳۱) q برایم خیلی مشکل است که از دیگران درخواست کنم به نیازهای من رسیدگی کنند.

۲۳۲) q نمی‌توانم خودم باشم یا احساسات واقعی‌ام را بیان کنم، چون در این صورت دیگران مرا ترک خواهند کرد.

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۸/۱۰ ۲۳:۱۰

پاسخنامه پرسشنامه طرحواره

کد آزمودنی: نام و نام خانوادگی: سن: تحصیلات:

وضعیت تأهل: تاریخ: شغل:

ردیف	کاملاً مرا به خوبی توصیف می کنند	در مورد من بیشتر درست است	در مورد من نسبتاً درست است	در مورد من اندکی بیشتر درست است	در مورد من بیشتر غلط است	کاملاً در مورد من غلط است
۱)						
۲)						
۳)						
۴)						
۵)						
۶)						
۷)						
۸)						
۹)						
۱۰)						
۱۱)						
۱۲)						
۱۳)						
۱۴)						
۱۵)						
۱۶)						
۱۷)						
۱۸)						
۱۹)						
۲۰)						
۲۱)						
۲۲)						
۲۳)						
۲۴)						
۲۵)						
۲۶)						
۲۷)						
۲۸)						
۲۹)						
۳۰)						
۳۱)						
۳۲)						
۳۳)						
۳۴)						

ردیف	کاملاً مرا به خوبی توصیف می کنند	در مورد من بیشتر درست است	در مورد من نسبتاً درست است	در مورد من اندکی بیشتر درست است	در مورد من بیشتر غلط است	کاملاً در مورد من غلط است
۳۵)						
۳۶)						
۳۷)						
۳۸)						
۳۹)						
۴۰)						
۴۱)						
۴۲)						
۴۳)						
۴۴)						
۴۵)						
۴۶)						
۴۷)						
۴۸)						
۴۹)						
۵۰)						
۵۱)						
۵۲)						
۵۳)						
۵۴)						
۵۵)						
۵۶)						
۵۷)						
۵۸)						
۵۹)						
۶۰)						
۶۱)						
۶۲)						
۶۳)						
۶۴)						
۶۵)						
۶۶)						
۶۷)						
۶۸)						

www.mihan.net
تاریخ دانشور
۱۴۰۵/۰۸/۱۰ ۲۳:۱۰

ردیف	کاملاً مرا به خوبی توصیف می کنند	در مورد من درست است	در مورد من نسبتاً درست است	در مورد من اندکی بیشتر درست است	در مورد من بیشتر غلط است	کاملاً در مورد من غلط است
۶۹)						
۷۰)						
۷۱)						
۷۲)						
۷۳)						
۷۴)						
۷۵)						
۷۶)						
۷۷)						
۷۸)						
۷۹)						
۸۰)						
۸۱)						
۸۲)						
۸۳)						
۸۴)						
۸۵)						
۸۶)						
۸۷)						
۸۸)						
۸۹)						
۹۰)						
۹۱)						
۹۲)						
۹۳)						
۹۴)						
۹۵)						
۹۶)						
۹۷)						
۹۸)						
۹۹)						
۱۰۰)						
۱۰۱)						
۱۰۲)						
۱۰۳)						
۱۰۴)						
۱۰۵)						
۱۰۶)						
۱۰۷)						
۱۰۸)						
۱۰۹)						

ردیف	کاملاً مرا به خوبی توصیف می کنند	در مورد من درست است	در مورد من نسبتاً درست است	در مورد من اندکی بیشتر درست است	در مورد من بیشتر غلط است	کاملاً در مورد من غلط است
۱۱۰)						
۱۱۱)						
۱۱۲)						
۱۱۳)						
۱۱۴)						
۱۱۵)						
۱۱۶)						
۱۱۷)						
۱۱۸)						
۱۱۹)						
۱۲۰)						
۱۲۱)						
۱۲۲)						
۱۲۳)						
۱۲۴)						
۱۲۵)						
۱۲۶)						
۱۲۷)						
۱۲۸)						
۱۲۹)						
۱۳۰)						
۱۳۱)						
۱۳۲)						
۱۳۳)						
۱۳۴)						
۱۳۵)						
۱۳۶)						
۱۳۷)						
۱۳۸)						
۱۳۹)						
۱۴۰)						
۱۴۱)						
۱۴۲)						
۱۴۳)						
۱۴۴)						
۱۴۵)						
۱۴۶)						
۱۴۷)						
۱۴۸)						
۱۴۹)						
۱۵۰)						

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۸/۱۰ ۲۳:۱۰

ردیف	کاملاً مرا به خوبی توصیف می‌کنند	در مورد من بیشتر درست است	در مورد من نسبتاً درست است	در مورد من اندکی بیشتر	در مورد من بیشتر غلط است	کاملاً در مورد من غلط است
۱۵۱)						
۱۵۲)						
۱۵۳)						
۱۵۴)						
۱۵۵)						
۱۵۶)						
۱۵۷)						
۱۵۸)						
۱۵۹)						
۱۶۰)						
۱۶۱)						
۱۶۲)						
۱۶۳)						
۱۶۴)						
۱۶۵)						
۱۶۶)						
۱۶۷)						
۱۶۸)						
۱۶۹)						
۱۷۰)						
۱۷۱)						
۱۷۲)						
۱۷۳)						
۱۷۴)						
۱۷۵)						
۱۷۶)						
۱۷۷)						
۱۷۸)						
۱۷۹)						
۱۸۰)						
۱۸۱)						
۱۸۲)						
۱۸۳)						
۱۸۴)						
۱۸۵)						
۱۸۶)						
۱۸۷)						
۱۸۸)						
۱۸۹)						
۱۹۰)						
۱۹۱)						

ردیف	کاملاً مرا به خوبی توصیف می‌کنند	در مورد من بیشتر درست است	در مورد من نسبتاً درست است	در مورد من اندکی بیشتر	در مورد من بیشتر غلط است	کاملاً در مورد من غلط است
۱۹۲)						
۱۹۳)						
۱۹۴)						
۱۹۵)						
۱۹۶)						
۱۹۷)						
۱۹۸)						
۱۹۹)						
۲۰۰)						
۲۰۱)						
۲۰۲)						
۲۰۳)						
۲۰۴)						
۲۰۵)						
۲۰۶)						
۲۰۷)						
۲۰۸)						
۲۰۹)						
۲۱۰)						
۲۱۱)						
۲۱۲)						
۲۱۳)						
۲۱۴)						
۲۱۵)						
۲۱۶)						
۲۱۷)						
۲۱۸)						
۲۱۹)						
۲۲۰)						
۲۲۱)						
۲۲۲)						
۲۲۳)						
۲۲۴)						
۲۲۵)						
۲۲۶)						
۲۲۷)						
۲۲۸)						
۲۲۹)						
۲۳۰)						
۲۳۱)						
۲۳۲)						