

پرسشنامه طرح واره

افراد ممکن است از این جمله ها برای توصیف خودشان استفاده کنند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما میدهد. اگر برای پاسخ دادن خاطر جمع نیستید بر پایه چیزی که احساس می کنید پاسخ دهید نه بر اساس آنچه فکر می کنید درست است. حتماً به تمام سئوالات پاسخ دهید در غیر اینصورت نتیجه تست معتبر نخواهد بود.

ردیف	جمله	کاملاً	تقریباً	اندکی	بیشتر درست	تقریباً	کاملاً
		غلط	غلط	تا غلط	درست	درست	درست
		1	2	3	4	5	6
1	اغلب کسی را نداشته ام که از من حمایت کند، حرفهایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می افتد.						
2	بطور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهند .						
3	در بیشتر اوقات زندگی این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و متمایزی به شمار میروم.						
4	در غالب اوقات کسی را نداشتم که واقعاً در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساسها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
5	وقتی که نمیدانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا میشد که مرا نصیحت و راهنمایی کند. Ed						
6	به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته ام، چون می ترسم مبدا مرا ترک کنند.						
7	آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.						
8	نگرانم مبدا نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند.						
9	وقتی احساس میکنم کسی که برایم مهم است از من دوری میکند، مأیوس میشوم.						
10	برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که دیگران مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور میکنم. ab						
11	احساس میکنم مردم از من سودجویی میکنند.						
12	احساس میکنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب میزنند.						
13	دیگران دیر یا زود به من خیانت میکنند.						
14	نسبت به انگیزه های دیگران سوءظن شدید دارم.						
15	معمولاً به طور جدی به انگیزه های نهانی مردم فکر میکنم. Ma						
16	وصله ناجور اجتماع هستم.						

					17	اساساً با دیگران خیلی فرق دارم.
					18	نمیتوانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.
					19	احساس میکنم با مردم بیگانه ام.
					20	همیشه احساس میکنم در جمع جایی ندارم. Si
					21	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب های مرا ببینند، نمی توانند دوستم داشته باشند.
					22	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطهای صمیمی داشته باشد.
					23	لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.
					24	احساس میکنم هیچکس مرا دوست ندارد.
					25	در بسیاری از جنبهها، چنان شخصیت پر عیب و ایرادی دارم که نمیتوانم در کنار دیگران راحت باشم. Ds
					26	تقریباً هیچ کاری را نمیتوانم به خوبی دیگران انجام دهم.
					27	هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود میآید، احساس بیکفایتی میکنم.
					28	بیشتر مردم در حوزههای شغلی و تحصیلی از من تواناترند.
					29	نمیتوانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.
					30	در کار یا تحصیل مثل بقیه باهوش نیستم. fa
					31	احساس میکنم نمیتوانم به تنهایی از پس کارهای روزمره زندگی بریایم.
					32	فکر میکنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابستههای هستم.
					33	عقل درست و حسابی ندارم.
					34	اصلاً به قضاوت های خودم در موقعیت های روزمره اعتماد ندارم.
					35	احساس میکنم نمی توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم. Di
					36	نمیتوانم از شر این احساس رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد.
					37	احساس میکنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیافتد.
					38	آدم ترسویی هستم.
					39	میتروسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.
					40	اغلب نگرانم از اینکه دچار سکنه قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد. Vh
					41	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که همسن و سالهایم انجام میدهند.
					42	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسائل یکدیگر درگیر کنیم.

					43	اگر من و والدینم، مسائل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می کنیم.
					44	اغلب احساس میکنم که انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است ... نمیتوانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.
					45	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که نمیدانم کی هستم و چی میخواهم. Em
					46	در کار دیگران دخالت نمیکنم، چون از عواقب دخالت در کار آنها میترسم.
					47	احساس میکنم چاره ای ندارم جز اینکه به خواسته های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک میکنند یا در صدد تلافی بر می آیند.
					48	در روابطم، به دیگران اجازه میدهم که بر من مسلط شوند.
					49	همیشه به دیگران اجازه داده ام که به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه واقعاً نمیدانم چه میخواهم.
					50	خیلی برایم مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند. sb
					51	در نهایت، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.
					52	آدم خوبی هستم چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.
					53	مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه میتوانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.
					54	همیشه به درد و دل دیگران گوش داده ام.
					55	اطرافیانم معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش میکنم، ولی برای خودم کاری انجام نمیدهم SS.
					56	خجالت میکشم که احساسات مثبت ام (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز دهم.
					57	از اینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می شوم.
					58	برای من خیلی سخت است که صمیمی و بیتکلف رفتار کنم.
					59	آنقدر خودم را کنترل میکنم که مردم فکر میکنند آدم بی احساسی هستم.
					60	از نظر دیگران من عصبی و ناراحت هستم. Ei
					61	باید در هر کاری که انجام میدهم بهترین باشم، نمیتوانم بپذیرم که نفر دوم باشم.
					62	سعی میکنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار، هیچگاه مرا راضی نمی کند.

						63 باید به تمام مسئولیتهایم عمل کنم.
						64 احساس میکنم برای پیشرفت و دستیابی به خواستههایم همواره تحت فشار ام
						65 وقتی که کاری را اشتباه انجام می دهم، نمیتوانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه تراشی میزنم. Us
						66 وقتی از کسی چیزی میخواهم، خیلی برایم سخت است نه بشنوم.
						67 آدم خاصی هستم و نمیتوانم محدودیتهایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.
						68 از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم.
						69 احساس میکنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آن هستند اطاعت کنم.
						70 احساس میکنم کارها و خواسته های من، ارزشمندتر از کارها و خواسته های دیگران است. Et
						71 حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم.
						72 اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مأیوس میشوم و دست از تلاش بر میدارم.
						73 خیلی برای من سخت است که بخاطر دستیابی به هدف بلندمدت، از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم.
						74 نمیتوانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام دهم، حتی اگر بدانم که این کارها نتایج خوبی به دنبال دارد.
						75 به ندرت توانسته ام به تصمیمها و راه حلهای خودم پایبند باشم. Is