

نتیجه و تفسیر تست طرح‌واره‌های یانگ فرم بلند

سن	نام	کد آزمون
49	---	rvn84b3d3c21ad
شغل	تحصیلات	جنسیت
---	لیسانس	آقا
	تاریخ تست	تاهل
	1404/9/30	مجرد

نمره تراز	نمره خام	عنوان	مقیاس
0	0	محرومیت هیجانی	ed
8	8	رها شدگی/بی‌ثباتی	ab
12	12	بی‌اعتمادی/بدرفتاری	ma
0	0	انزوای اجتماعی/بیگانگی	si
4	4	نقص/شرم	ds
0	0	شکست	fa
9	8	وابستگی/بی‌کفایتی	ai
0	0	آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری	vu
6	4	گرفتار/خویش‌تن تحول نیافته	eu
13	8	اطاعت	sb
42	43	ایثارگری	ss
11	9	پذیرش جویی/جلب توجه	as
9	8	خویش‌تن داری/خود انضباطی ناکافی	is
0	0	استحقاق/بزرگ منشی	et
13	12	معیارهای سخت‌گیرانه	us
28	15	بازداری هیجانی	ei
30	20	منفی‌گرایی/بدبینی	np
46	39	تنبیه	pu

نمودار آزمون

نمودار	نمره درصدی	نمره خام	طرحواره
حوزه جدایی و طرد	0	0	محرومیت هیجانی
	8	8	رها شدگی / بی ثباتی
	12	12	بی اعتمادی / بد رفتاری
	0	0	انزوای اجتماعی / بیگانگی
	4	4	نقص / شرم
حوزه خودمختاری و عملکرد مختل	0	0	شکست
	8	9	وابستگی / بی کفایتی
	0	0	آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری
	4	6	گرفتار / خویشن تحول نیافته
حوزه جهت گیری به دیگران	8	13	اطاعت
	43	42	ایثارگری
	9	11	پذیرش جویی / جلب توجه
حوزه محدودیت های مختل	8	9	خویشن داری / خود انضباطی ناکافی
	0	0	استحقاق / بزرگ منشی
حوزه گوش به زنگی و بارداری	12	13	معیارهای سختگیرانه
	15	28	بازداری هیجانی
	20	30	منفی گرایی / بدبینی
	39	46	تنبیه

طرحواره ایثارگری: امتیاز شما 43 است که بسیار بالا محسوب می شود.

طرحواره ایثارگری (Self-Sacrifice Schema) زمانی شکل می‌گیرد که فرد در طول زندگی (معمولاً در دوران کودکی یا نوجوانی) یاد می‌گیرد که نیازهای دیگران را همیشه بر نیازهای خودش مقدم بداند، حتی اگر به ضرر خودش تمام شود.

فردی که این طرحواره را دارد به شدت برای دیگران فداکاری می‌کند. نیازها و خواسته‌های خودش را نادیده می‌گیرد و ممکن است از بیان نیازهایش احساس گناه یا خودخواهی کند. او احساس می‌کند اگر به خودش توجه کند، دیگران ناراحت می‌شوند یا او را طرد می‌کنند.

ویژگی‌های فرد دارای طرحواره ایثارگری:

احساس گناه هنگام گفتن "نه" به دیگران
گرایش به کمک به دیگران حتی زمانی که خودش نیاز به کمک دارد
احساس بی‌ارزشی اگر نتواند مشکل دیگران را حل کند
سرکوب خشم و نیازهای شخصی
رابطه‌های نابرابر؛ بیشتر دهنده است تا گیرنده

ریشه‌های شکل‌گیری طرحواره ایثارگری:

داشتن والدینی نیازمند، بیمار یا خودخواه که کودک را وادار به مراقبت از آن‌ها کرده‌اند.
دریافت عشق مشروط: فقط وقتی کودک فداکاری می‌کرد، مورد تأیید قرار می‌گرفت.
نقش بزرگ‌تر از سن واقعی در کودکی (فرزند والدگانه)

این طرحواره معمولاً در دوران کودکی شکل می‌گیرد، زمانی که فرد یاد می‌گیرد که برای دریافت محبت و تأیید، باید نیازهای دیگران را در اولویت قرار دهد.

طرحواره تنبیه: امتیاز شما 39 است که بالا محسوب می شود.

طرحواره تنبیه (Punitiveness Schema) به این باور عمیق اشاره دارد که افراد (خود یا دیگران) باید به خاطر اشتباهات، نقص‌ها یا خطاها شدیداً تنبیه شوند، نه این‌که مورد بخشش، درک یا شفقت قرار گیرند. از پیامدهای داشتن این طرحواره می‌توان به احساس گناه و شرم شدید در درون، رابطه‌های پرتنش به دلیل انتقاد یا سخت‌گیری بیش از حد، خود تنبیهی یا رفتارهای خود تخریب‌گر، ناتوانی در بخشش یا گذشت از دیگران، افسردگی و اضطراب، یا احساس بی‌ارزشی اشاره کرد.

ویژگی‌های اصلی طرحواره تنبیه:

عدم بخشش خود یا دیگران: فرد اشتباهات را تحمل‌ناپذیر می‌داند و معتقد است که باید حتماً مجازات شوند. حتی اشتباهات کوچک می‌تواند خشم، سرزنش یا حس گناه شدید برانگیزد.
نقد و سرزنش مداوم: فرد اغلب خودش یا دیگران را به خاطر خطاها، ضعف‌ها یا ناکامی‌ها سرزنش

می‌کند.

عدم انعطاف‌پذیری: این افراد سخت‌گیر هستند، اشتباه را نمی‌پذیرند و دچار کمال‌گرایی افراطی می‌شوند. ممکن است توان همدلی با دیگران را هم از دست بدهند. خشم پنهان یا آشکار: عصبانیت نسبت به اشتباهات، رفتارهای ناقص یا افراد خاطی زیاد است. این خشم می‌تواند نسبت به خود یا دیگران باشد.

معمولاً این طرحواره در محیط‌های خانوادگی بسیار سخت‌گیر، انتقادگر و بدون شفقت شکل می‌گیرد؛ جایی که کودک بابت خطاها یا نافرمانی‌ها به شدت تنبیه می‌شده یا هیچ فرصتی برای اصلاح یا جبران نداشته است.

طرحواره منفی‌گرایی/بدبینی: امتیاز شما 20 است که بالا محسوب می‌شود.

طرحواره منفی‌گرایی/بدبینی (Negativity/Pessimism Schema) به تمایل مفرط فرد به تمرکز روی جنبه‌های منفی زندگی، انتظار بدترین‌ها و نادیده گرفتن یا کم‌اهمیت شمردن جنبه‌های مثبت اشاره دارد. پیامدهای آن افزایش اضطراب و افسردگی، کاهش انگیزه و انرژی برای تلاش در زندگی، مشکلات در روابط بین‌فردی (مثلاً انتظار بد بودن از دیگران) و نارضایتی دائمی و کاهش کیفیت زندگی است.

ویژگی‌های اصلی طرحواره منفی‌گرایی/بدبینی:

تمرکز مداوم بر نکات منفی: فرد به طور عادت‌گونه به دنبال مشکلات، خطاها، ضعف‌ها و تهدیدات در زندگی خود و دیگران است. انتظار بدترین نتایج: معمولاً فرد انتظار دارد اتفاقات ناخوشایند یا بد بیفتد و نسبت به آینده بدبین است. نادیده گرفتن یا کم‌اهمیت شمردن جنبه‌های مثبت: موفقیت‌ها، اتفاقات خوب و نکات مثبت اغلب توسط این افراد کم‌ارزش شمرده می‌شود یا نادیده گرفته می‌شود. حس بدبینی عمومی: نگرش منفی به زندگی، روابط و حتی خود باعث می‌شود فرد به سختی بتواند احساس خوشبینی، امید یا رضایت داشته باشد.

این طرحواره معمولاً از تجربیات منفی یا استرس‌زا در کودکی شکل می‌گیرد، مثل محیط خانوادگی پر از تنش، عدم حمایت عاطفی، انتقاد مکرر یا تجربیات تلخ که باعث شده فرد انتظار بدترین‌ها را داشته باشد تا از ناامیدی یا آسیب جلوگیری کند.

طرحواره بازداری هیجانی: امتیاز شما 15 است که کمی بالا محسوب می‌شود.

طرحواره بازداری هیجانی (Emotional Inhibition Schema) زمانی شکل می‌گیرد که فرد در طول زندگی خود، به ویژه در دوران کودکی یا نوجوانی، از ابراز احساسات و هیجانات خود جلوگیری می‌کند یا آن‌ها را سرکوب می‌کند.

فردی که این طرحواره را دارد، احساسات و هیجانات خود را سرکوب می‌کند یا آن‌ها را از دیگران پنهان

می‌کند. او ممکن است از ابراز غم، خشم، ترس یا حتی شادی خود بترسد و احساس کند که این احساسات باید مخفی یا کنترل شوند. این افراد معمولاً بیش از حد منطقی و عقلانی رفتار می‌کنند و از هرگونه عمل احساسی اجتناب می‌کنند. آن‌ها ممکن است از ابراز احساسات خود خجالت بکشند یا از دست دادن کنترل بر هیجانانشان بترسند.

ویژگی‌های فرد دارای طرحواره بازداری هیجانی:

عدم ابراز احساسات: فرد از ابراز هیجانانش (چه مثبت، چه منفی) اجتناب می‌کند. ترس از قضاوت شدن: فرد ممکن است از این بترسد که اگر احساساتش را ابراز کند، مورد قضاوت قرار گیرد.

احساس گناه یا شرم: زمانی که فرد احساساتش را نشان می‌دهد، احساس گناه یا شرم می‌کند. ترس از ضعف: احساس می‌کند که نشان دادن احساسات نشانه ضعف است. اجتناب از هیجان‌های شدید: فرد ممکن است تمایل داشته باشد از موقعیت‌هایی که باعث بروز هیجان‌های شدید می‌شود، خودداری کند.

سختی در برقراری ارتباطات عاطفی: چون فرد قادر به نشان دادن احساسات واقعی خود نیست، روابط عاطفی‌اش ممکن است سطحی و ناکامل باشد.

والدین یا محیط‌های سرکوبگر و در خانواده‌هایی که ابراز احساسات پذیرفته نمی‌شود، کودک ممکن است یاد بگیرد که هیجان‌های خود را سرکوب کند. در جوامعی که تأکید زیادی بر خودکنترلی، عقلانیت و عدم ابراز هیجان‌ها دارند، این طرحواره می‌تواند تقویت شود. همچنین کودک ممکن است تجربه‌هایی از تحقیر یا تنبیه به خاطر ابراز احساسات خود داشته باشد.

نتیجه گیری نهایی آزمون

شما در یک یا چند طرحواره ناسازگار در تست یانگ نمره بالا یا بسیار بالا به دست آورده‌اید. به این معنی که آن طرحواره‌ها در زندگی روانی، هیجانی و رفتاری شما فعال و تأثیرگذارند. این می‌تواند نشان‌دهنده‌ی گونه‌ای الگوی پایدار منفی در روابط، تصمیم‌گیری‌ها، احساس‌ها و برداشت‌های شما از خودتان باشد.

همچنین اگر نمره به دست آمده در یک یا چند طرحواره کمی بالا باشد، به این معنا است که آزمون دهنده به آن حوزه‌ی خاص از طرحواره‌ها، تمایل یا گرایش بیشتری دارد. یعنی ممکن است باورها، احساسات یا رفتارهای مرتبط با آن طرحواره در زندگی او به صورت خفیف و کم‌رنگ وجود داشته باشند.

در چنین شرایطی، اقدامات زیر می‌تواند سودمند باشد:

۱. مشاوره یا روان‌درمانی تخصصی

مؤثرترین راه برای برخورد با طرحواره‌های ناسازگار، مشاوره با یک روان‌درمانگر آموزش‌دیده و با تجربه است.

۲. درک دقیق‌تر طرحواره‌های فعال‌شده

خودشناسی گام مهمی است. باید دانست:

- که این طرحواره یا طرح‌واره‌ها چگونه شکل گرفته‌اند؟ (مانند "طرحواره رهاشدگی" به دلیل بی‌توجهی پدر و مادر)
- در زندگی کنونی شما چگونه فعال می‌شوند؟ (مانند "طرحواره شکست" هنگامی که در محیط کار احساس رقابت می‌کنید)
- چه رفتارها یا اندیشه‌هایی آنها را تقویت می‌کنند؟ (مانند پرهیز یا کناره‌گیری، انفعال یا انتقاد از خود)

۳. نوشتن و بازبینی افکار و احساسات مرتبط

فرد می‌تواند با یادداشت افکار یا بهره‌گیری از فرم‌های شناختی (مانند «جدول افکار منفی» در CBT)، هیجان‌ها و افکاری را که در زمان فعال شدن طرحواره‌ها پدید می‌آیند، آنها را بازبینی کند. این کار سبب افزایش آگاهی و آغاز تغییر شناختی می‌گردد.

۴. پرهیز از تله‌های طرحواره‌ای

افراد معمولاً به صورت ناخودآگاه وارد موقعیت‌هایی می‌شوند که در آنها طرحواره‌هایشان تأیید می‌گردند (برای نمونه، انتخاب شریک عاطفی بی‌عاطفه برای تأیید طرحواره رهاشدگی). باید این الگوها را شناخت و آنها را بی‌اثر کرد.

۵. تمرین خوددلسوزی

طرحواره‌ها اغلب با انتقاد از خود، شرم و سرزنش خود همراه‌اند. یادگیری مهارت‌هایی مانند دلسوزی با خود، مراقبت از کودک درون، و گفت‌وگوی درونی مثبت، در این زمینه بسیار سودمند هستند.

جمع‌بندی:

نمره بالا در یک یا چند طرحواره، نشانه‌ای است که نباید نادیده گرفته شود. آغاز فرایند درمان و خودشناسی می‌تواند کیفیت زندگی فرد را به گونه‌ای شگفت‌انگیز بهبود بخشد. بسیاری از افراد با کمک درمانگر و کار روی خود، موفق می‌شوند اثرات زیانبار این طرحواره‌ها را کاهش دهند و الگوهای سالم‌تری در زندگی ایجاد کنند.

پاسخ ها

بیشتر درست تا غلط	کسی نیست که نیازهای عاطفی مرا برآورده کند	1
تقریباً غلط	من عشق و توجه کافی را دریافت نکرده ام	2
بیشتر درست تا غلط	غالباً کسی را نداشتم که برای نصیحت و حمایت عاطفی به او تکیه کنم	3
بیشتر درست تا غلط	اغلب کسی را نداشته ام که از من حمایت کند، حرفهایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم میافتد	4
بیشتر درست تا غلط	در بیشتر اوقات زندگی، کسی را نداشتم که بخواهد با من رابطه صمیمی برقرار کند و وقت زیادی را با من بگذراند	5
بیشتر درست تا غلط	به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد	6
کاملاً غلط	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شمار میروم	7
بیشتر درست تا غلط	در اغلب اوقات زندگی، کسی را نداشتم که واقعاً به حرف دل من گوش دهد. مرا بفهمد یا اینکه احساسها و نیازهای واقعی مرا درک کند	8
تقریباً غلط	وقتی که نمی دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا میشد که مرا نصیحت و راهنمایی کند	9
بیشتر درست تا غلط	نگرانم افرادی را که دوست دارم در آینده نزدیک بمیرند، حتی وقتی دلیل پزشکی کمی برای تایید این نگرانی وجود دارد	10
تقریباً غلط	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته ام، چون میترسم مبادا مرا ترک کند	11
تقریباً غلط	نگرانم که نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند	12
تقریباً غلط	احساس میکنم که حمایت عاطفی کافی دریافت نکرده ام	13
بیشتر درست تا غلط	احساس میکنم که روابط مهم زندگی ام چندان تداوم نداشته باشد و انتظارم این است که این روابط به زودی تمام شوند	14
تقریباً غلط	عادت کرده ام با کسانی ارتباط برقرار کنم که به تعهدات خود پایبند نیستند	15
اندکی درست	در نهایت، من تنها و بی کس خواهم ماند.	16
کاملاً غلط	وقتی احساس می کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می کند، مایوس می شوم	17
کاملاً غلط	برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور می کنم	18
بیشتر درست تا غلط	وقتی شخصی حتی برای مدت زمان کوتاهی مرا ترک میکند، خیلی ناراحت میشوم	19
بیشتر درست تا غلط	همیشه نمی توانم به حمایت اطرافیان تکیه کنم	20
بیشتر درست تا غلط	نمی توانم با مردم رابطه صمیمی داشته باشم، چون اعتماد ندارم همیشه در کنارم بمانند	21
کاملاً غلط	به نظر می رسد افراد مهم زندگی من همیشه تغییر میکنند	22
بیشتر درست تا غلط	نگرانم افرادی که دوستشان دارم، فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح دهند و مرا ترک کنند	23
بیشتر درست تا غلط	افراد نزدیک من، غیرقابل پیشبینی بوده اند؛ لحظه ای مهربان و لحظه ای دیگر عصبی، ناراحت، خودمحور و پرخاشگر	24
اندکی درست	آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم	25

تقریباً غلط	26	نمی توانم شخصیت واقعی ام را بروز دهم یا احساس واقعی ام را بیان کنم، چون میترسم دیگران مرا ترک کنند
بیشتر درست تا غلط	27	احساس می کنم مردم از من سودجویی می کنند
تقریباً غلط	28	اغلب احساس می کنم که باید از خودم در برابر مردم محافظت کنم
بیشتر درست تا غلط	29	احساس می کنم که باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب می زنند
بیشتر درست تا غلط	30	اگر فردی کارهای خیلی خوبی برایم انجام دهد، پیش خودم فکر میکنم که حتماً قصد و انگیزه خاصی داشته است
بیشتر درست تا غلط	31	دیگران دیر یا زود به من خیانت میکنند
تقریباً غلط	32	اغلب مردم فقط به فکر خودشان هستند
تقریباً غلط	33	در اعتماد کردن به دیگران مشکل دارم
اندکی درست	34	نسبت به انگیزه های دیگران سوءظن شدید دارم
تقریباً غلط	35	مردم به ندرت درستکار هستند، آنها معمولاً ریاکارند
بیشتر درست تا غلط	36	معمولاً به طور جدی به انگیزه های نهانی مردم فکر می کنم
کاملاً غلط	37	اگر فکر کنم فردی می خواهد به من ضربه بزند، پیشدستی می کنم و اول من به او ضربه می زنم
اندکی درست	38	مردم معمولاً مجبورند قابل اعتماد بودن خودشان را برای من ثابت کنند، چون به مردم اصلاً اعتماد ندارم
کاملاً غلط	39	برای اینکه ببینم مردم به من راست می گویند یا نیت خوبی دارند، آنها را امتحان می کنم
کاملاً غلط	40	با این باور موافقم "دیگران را کنترل کن و گرنه تحت کنترل دیگران قرار می گیری"
اندکی درست	41	وقتی فکر می کنم که دیگران چگونه در طول زندگی ام با من به خشونت رفتار کرده اند، عصبانی می شوم
تقریباً غلط	42	در طول زندگی ام مردم به من نزدیک شده اند تا از من سودجویی کنند یا برای رسیدن به اهدافشان از من سوء استفاده کنند
کاملاً غلط	43	افراد مهم زندگی ام، از نظر عاطفی، جسمانی یا جنسی با من بدرفتاری کرده اند
کاملاً غلط	44	وصله ناجور اجتماع هستم
کاملاً غلط	45	اساساً با مردم خیلی فرق دارم
تقریباً غلط	46	نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم
کاملاً غلط	47	احساس می کنم با مردم بیگانه ام
تقریباً غلط	48	احساس تنهایی و انزوا می کنم
تقریباً غلط	49	همیشه احساس می کنم در جمع، جایی ندارم
بیشتر درست تا غلط	50	واقعاً هیچکس مرا درک نمی کند
تقریباً غلط	51	خانواده من با بقیه خانواده ها متفاوت بود
تقریباً غلط	52	برخی اوقات احساس میکنم کاملاً بیگانه ام
کاملاً غلط	53	اگر فردا ناپدید شوم، هیچ کس متوجه این موضوع نمی شود
بیشتر درست تا غلط	54	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب های مرا می بینند، نمی توانند دوستم داشته باشند
کاملاً غلط	55	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه ای صمیمی برقرار کند
کاملاً غلط	56	ذاتاً آدم بی ارزش و مشکل داری هستم

بیشتر درست تا غلط	احساس می کنم نمی توانم با یک زن یا مرد خوب، رابطه برقرار کنم به گونه ای که به من احترام بگذارد و از این طریق احساس کنم انسان ارزشمندی هستم. هر چقدر در این راه تلاش کنم، فایده ندارد	57
اندکی درست	شایستگی عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم	58
کاملا غلط	احساس می کنم هیچکس مرا دوست ندارد	59
کاملا غلط	در بسیاری از جنبه ها، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی توانم در کنار دیگران راحت باشم	60
بیشتر درست تا غلط	اگر دیگران متوجه عیب و ایرادهای من بشوند، نمی توانم توی رویشان نگاه کنم	61
کاملا غلط	وقتی افراد مرا دوست دارند، احساس میکنم گولشان زده ام	62
کاملا غلط	اغلب متوجه می شوم که به طرف کسانی جلب می شوم که از من خیلی ایراد می گیرند یا مرا طرد می کنند	63
کاملا غلط	رازهایی دارم که نمی خواهم نزدیکانم به آنها پی ببرند	64
کاملا غلط	تقصیر من است که والدینم نتوانستند مرا به قدر کافی دوست داشته باشند	65
تقریباً غلط	نمی گذارم مردم شخصیت واقعی ام را بشناسند	66
بیشتر درست تا غلط	یکی از شدیدترین ترس هایم این است که عیب و نقص هایم برملا شوند	67
بیشتر درست تا غلط	نمی توانم بفهمم چطور ممکن است کسی بتواند مرا دوست داشته باشد	68
کاملا غلط	تقریباً هیچ کاری را نمی توانم به خوبی دیگران انجام بدهم	69
کاملا غلط	هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می آید، احساس بی کفایتی می کنم	70
تقریباً غلط	بیشتر مردم در حوزه های شغلی و تحصیلی از من تواناترند	71
بیشتر درست تا غلط	آدم شکست خورده ای هستم	72
تقریباً غلط	اکثر افراد در کار (یا تحصیل) از من با استعدادترند	73
کاملا غلط	در کار (یا تحصیل) مثل بقیه باهوش نیستم	74
بیشتر درست تا غلط	شکستها و بی کفایتی هایم در حوزه کار (یا تحصیل) مایه شرمساری من است	75
بیشتر درست تا غلط	از آنجا که در زندگی پیشرفت و دستاورد چندانی نداشته ام، اغلب در حضور دیگران خجالت می کشم	76
بیشتر درست تا غلط	زمانی که موفقیت هایم را با دیگران مقایسه میکنم اغلب به این نتیجه میرسم که دیگران خیلی از من موفق ترند	77
کاملا غلط	احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس کارهای روزمره ام بربیایم	78
بیشتر درست تا غلط	به کمک دیگران نیاز دارم	79
بیشتر درست تا غلط	احساس می کنم نمی توانم به تنهایی گلیم خود را از آب بیرون بکشم	80
کاملا غلط	معتقدم که دیگران بهتر از خودم می توانند از من مراقبت کنند	81
تقریباً غلط	وقتی با یک وظیفه جدید خارج از حوزه کاری ام رو به رو میشوم، به دردمس می افتم مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند	82
اندکی درست	فکر می کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته ای هستم	83
کاملا غلط	انجام هر کاری، حتی اگر خارج از حوزه کار (یا تحصیل) باشد، مرا ناراحت و عصبی میکند	84
تقریباً غلط	در بسیاری از حوزه های زندگی، خودم را آدم بی کفایتی می دانم	85
کاملا غلط	اگر به قضاوت های خود در موقعیت های متداول زندگی اعتماد کنم، تصمیم های اشتباهی می گیرم	86

کاملا غلط	عقل درست و حسابی ندارم	87
اندکی درست	اصلاً به قضاوت های خودم در موقعیت های روزمره اعتماد ندارم	88
کاملا غلط	نمی توانم به توانایی های خودم برای حل مشکلات روزمره اعتماد کنم	89
بیشتر درست تا غلط	احساس می کنم برای اینکه مشکلاتم را حل کنم، احتیاج به کسی دارم که بتوانم به راهنمایی هایش اعتماد کنم	90
تقریباً غلط	زمانی که بحث پذیرش مسئولیت های روزمره پیش می آید بیشتر مثل بچه ها رفتار میکنم تا یک انسان بالغ و عاقل	91
تقریباً غلط	متوجه شده ام که پذیرش مسئولیت های روزمره زندگی برای من خیلی سخت و طاقت فرسا است	92
بیشتر درست تا غلط	نمی توانم از شر این احساس رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد	93
کاملاً غلط	احساس می کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برای من اتفاق بیفتد	94
بیشتر درست تا غلط	می ترسم که مبدا فردی آواره و ولگرد شوم	95
بیشتر درست تا غلط	می ترسم مورد حمله قرار بگیرم	96
تقریباً غلط	خیلی احتیاط میکنم تا مریض نشوم یا صدمه نبینم	97
کاملاً غلط	نگرانم که به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچ گونه علامت خطری را تشخیص نداده است	98
تقریباً غلط	آدم ترسویی هستم	99
بیشتر درست تا غلط	نگرانم که در جهان وقایع بدی نظیر جنایت، آلودگی محیط زیست و غیره رخ بدهد	100
کاملاً غلط	اغلب احساس میکنم که ممکن است دیوانه شوم	101
بیشتر درست تا غلط	اغلب احساس میکنم به یک حمله اضطرابی دچار میشوم	102
تقریباً غلط	اغلب نگرانم از اینکه دچار سکت قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی زمانی که دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد	103
تقریباً غلط	احساس می کنم جهان جایگاه خطرناکی است	104
تقریباً غلط	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که همسن و سال هایم انجام می دهند	105
کاملاً غلط	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم	106
بیشتر درست تا غلط	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می کنیم	107
تقریباً غلط	من و والدینم مجبوریم هر روز با هم صحبت کنیم وگرنه یکی از ما احساس گناه، ناامیدی یا تنهایی میکند	108
بیشتر درست تا غلط	اغلب احساس میکنم هویت جداگانه ای از والدینم و همسرم ندارم	109
بیشتر درست تا غلط	اغلب احساس میکنم انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است، به نحوی که نمی توانم یک زندگی جداگانه ای برای خودم داشته باشم	110
تقریباً غلط	خیلی سخت است از افرادی که با آن صمیمی شده ام جدا شوم؛ هر گونه جدایی مرا شدیداً آشفته میکند	111
اندکی درست	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمیدانم کی هستم و یا چی می خواهم	112
کاملاً غلط	وقتی که دیدگاه یا عقاید من با دیدگاه و عقاید والدینم و همسرم تفاوت دارد، شدیداً آشفته میشوم	113

بیشتر درست تا غلط	اغلب احساس میکنم در رابطه با والدینم و همسرم، هیچگونه حریم خصوصی ندارم	114
بیشتر درست تا غلط	احساس می کنم زندگی مستقل و جداگانه من، والدینم را آزرده خاطر خواهد کرد	115
کاملا غلط	در کار دیگران دخالت نمی کنم، چون از عواقب دخالت در آن کارها می ترسم	116
اندکی درست	اعتقاد دارم اگر بخواهم هر کاری انجام بدهم، برای خودم دردسر درست می کنم	117
اندکی درست	احساس می کنم چاره ای ندارم جز اینکه به خواسته های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک می کنند یا درصدد تلافی برمی آیند	118
تقریباً غلط	در روابطم به دیگران اجازه می دهم که بر من مسلط شوند	119
بیشتر درست تا غلط	همیشه به دیگران اجازه می دهم به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه واقعاً خواسته های خودم را نمی شناسم	120
تقریباً غلط	احساس می کنم تصمیم های مهم زندگی ام را دیگران می گیرند	121
تقریباً غلط	نگرانم که دیگران مرا طرد کنند، به همین دلیل همیشه در این فکرم که خوشایند و باب طبع دیگران باشم	122
کاملا غلط	خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند	123
بیشتر درست تا غلط	به جای اینکه عصبانیتم را مستقیم ابراز کنم، جور دیگری تلافی می کنم	124
بیشتر درست تا غلط	من بیش تر از دیگران از برخورد و ایجاد تعارض، اجتناب می کنم	125
اندکی درست	نیازهای دیگران را در اولویت قرار می دهم و گرنه احساس گناه می کنم	126
کاملا غلط	وقتی دیگران را دست تنها می گذارم یا مایوسشان می کنم، احساس گناه می کنم	127
تقریباً غلط	من بیشتر به مردم کمک می کنم تا اینکه از آنها تقاضای کمک داشته باشم	128
کاملاً غلط	در نهایت کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است	129
تقریباً درست	اگر کسی را دوست داشته باشم، تقریباً همه کارهای او را تحمل می کنم	130
تقریباً درست	آدم خوبی هستم چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم	131
اندکی درست	در محیط کار، معمولاً داوطلبانه وقت بیشتری صرف می کنم یا کار بیشتری انجام می دهم	132
اندکی درست	مهم نیست که سرم چقدر شلوغ است، من همیشه می توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم	133
بیشتر درست تا غلط	خیلی کم توقع ام، چون نیازهای من در حداقل است	134
کاملاً درست	تنها وقتی خوشحال می شوم که اطرافیانم خوشحال باشند	135
اندکی درست	از بس که سرگرم مراقبت از دیگران هستم، وقت کمی برای خودم می ماند	136
تقریباً درست	همیشه به درد دل دیگران گوش داده ام	137
کاملاً درست	وقتی به کسی هدیه می دهم، بیشتر خوشحال می شوم تا اینکه هدیه بگیرم	138
تقریباً غلط	اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می کنم، ولی برای خودم کاری نمی کنم	139
بیشتر درست تا غلط	هر چقدر برای رفع نیازهای دیگران تلاش کنم باز هم احساس می کنم کوتاهی کرده ام	140
تقریباً غلط	اگر کار دلخواهم را انجام بدهم به شدت احساس ناراحتی می کنم	141
بیشتر درست تا غلط	برای من خیلی مشکل است که از دیگران بخواهم نیازهایم را ارضاء کنند	142

بیشتر درست تا غلط	نگرانم که کنترلم را از دست بدهم	143
اندکی درست	نگرانم که اگر نتوانم خشم خود را کنترل کنم از لحاظ جسمی یا هیجانی به دیگران آسیب جدی بزنم	144
تقریباً درست	احساس می‌کنم که باید هیجان‌ها و تکانه‌های خودم را کنترل کنم، چون در غیر این صورت احتمال دارد اتفاق بدی بیفتد	145
کاملاً درست	خشم و کینه زیادی دارم که آن را بیان نمی‌کنم	146
کاملاً غلط	خجالت می‌کشم از اینکه احساس‌های مثبت‌ام (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز دهم	147
تقریباً غلط	از اینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم	148
کاملاً غلط	برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی‌تکلف رفتار کنم	149
تقریباً غلط	آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدم بی‌احساسی هستم	150
بیشتر درست تا غلط	از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحت هستم	151
تقریباً غلط	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوم باشم	152
بیشتر درست تا غلط	تلاش می‌کنم که همیشه تمام کارها را به بهترین نحو ممکن انجام دهم	153
تقریباً غلط	من باید در بیشتر اوقات در بهترین حالت باشم	154
کاملاً غلط	سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار هیچ‌گاه مرا راضی نمی‌کند	155
بیشتر درست تا غلط	آنقدر کار دارم که تقریباً در زندگی من هیچ‌گونه آسایش و راحتی وجود ندارد	156
بیشتر درست تا غلط	تقریباً هیچ‌کدام از کارهای من به اندازه کافی خوب نبوده‌اند، می‌توانم همیشه کارم را بهتر انجام بدهم	157
اندکی درست	باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم	158
اندکی درست	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌هایم، همواره تحت فشار هستم	159
کاملاً غلط	روابطم با دیگران صدمه دیده است، چون خیلی به خودم سخت می‌گیرم	160
کاملاً غلط	سلامتی من در خطر است زیرا به دلیل اصرار بر انجام کارهای بدون عیب و نقص، به شدت تحت استرس هستم	161
کاملاً غلط	اغلب لذت‌ها و خوشی‌هایم را فدا می‌کنم تا کارها را طبق معیارهای سخت‌گیرانه‌ام انجام بدهم	162
اندکی درست	وقتی اشتباه می‌کنم، مستحق شدیدترین و بی‌رحمانه‌ترین انتقادات هستم	163
بیشتر درست تا غلط	وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم	164
کاملاً غلط	آدم رقابت‌طلبی هستم	165
بیشتر درست تا غلط	ارزش زیادی برای پول و منزلت اجتماعی قائلم	166
بیشتر درست تا غلط	همیشه باید در هر کاری بهترین باشم	167
بیشتر درست تا غلط	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم خیلی برای من سخت است که نه بشنوم	168
تقریباً غلط	اگر نتوانم به خواسته‌ام برسم، دچار خشم و تندخویی می‌شوم	169
تقریباً غلط	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم	170

بیشتر درست تا غلط	از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کار مرا بگیرند، به شدت متنفرم	171
بیشتر درست تا غلط	احساس می کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم	172
بیشتر درست تا غلط	احساس می کنم کارها و خواسته های من ارزشمندتر از کارها و خواسته های دیگران است	173
کاملا غلط	معمولا نیازهای خودم را مقدم تر از نیازهای دیگران می دانم	174
بیشتر درست تا غلط	اغلب متوجه شده ام که به قدری درگیر کارهای خودم هستم که دیگر نمی توانم وقتی را به دوستان یا اعضای خانواده ام اختصاص بدهم	175
کاملا غلط	افراد اغلب به من می گویند در شیوه انجام کارها خیلی کنترل گرانه رفتار می کنم	176
بیشتر درست تا غلط	وقتی دیگران به خواسته هایم عمل نکنند، به شدت عصبانی و تندخو می شوم	177
بیشتر درست تا غلط	نمی توانم تحمل کنم که دیگران به من دستور بدهند	178
اندکی درست	به سختی می توانم جلوی مصرف مواد، سیگار کشیدن، پرخوری یا سایر مشکلات رفتاری ام را بگیرم	179
کاملا غلط	حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم	180
بیشتر درست تا غلط	اغلب بر اساس احساس ها و تکانه هایم عمل می کنم و باعث دردسر خودم و آزار دیگران می شوم	181
بیشتر درست تا غلط	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مایوس می شوم و دست از تلاش بر می دارم	182
اندکی درست	خیلی برای من سخت است که به خاطر دستیابی به هدف بلند مدت از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم	183
تقریباً غلط	زیاد پیش می آید که وقتی عصبانی بشوم دیگر نمی توانم جلوی عصبانیتم را بگیرم	184
کاملا غلط	تمایل دارم در هر کاری افراط کنم، حتی وقتی این افراط، نتایج بدی برای من به دنبال دارد	185
تقریباً غلط	زود کسل می شوم	186
تقریباً غلط	وقتی در انجام کارهایم با مشکل مواجه بشوم، معمولا نمی توانم آن کار را ادامه بدهم و تکمیل کنم	187
کاملا غلط	نمی توانم مدت زمان زیادی روی یک کار تمرکز کنم	188
تقریباً غلط	نمی توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به دنبال دارد	189
تقریباً غلط	با کوچکترین مانعی در سر راه دستیابی به اهدافم، آرامش خودم را از دست می دهم	190
بیشتر درست تا غلط	به ندرت توانسته ام به تصمیم ها و راه حل هایم پایبند باشم	191
بیشتر درست تا غلط	آدم رک و صریحی هستم، احساس هایم را بدون رودرپایستی نشان می دهم و اصلا مهم نیست که بروز این احساس ها چه پیامدهایی به دنبال دارد	192
بیشتر درست تا غلط	اغلب کارها را بدون فکر انجام می دهم و بعد پشیمان میشوم	193
تقریباً غلط	برای من مهم است که تقریباً هر کسی که مرا می شناسد دوستم داشته باشد	194
بیشتر درست تا غلط	بسته به اینکه دیگران از من چی می خواهند خودم را تغییر می دهم تا آنکه مرا بیشتر دوست داشته باشند	195

کاملا غلط	با جدیت تمام تلاش می کنم که بدنم و ظاهرم تاثیر خوبی روی دیگران داشته باشد	196
بیشتر درست تا غلط	ارزش من اساساً بستگی به این دارد که دیگران درباره من چه نظری دارند	197
کاملا غلط	ثروت و معاشرت با افراد سرشناس باعث احساس ارزشمندی من می شود	198
بیشتر درست تا غلط	وقت زیادی صرف ظاهر خودم می کنم تا دیگران برای من ارزش قائل شوند	199
بیشتر درست تا غلط	دستیابی به موفقیت برای من بی نهایت ارزشمند است به شرط اینکه دیگران این موفقیت ها را ببینند	200
کاملا غلط	اینقدر فکر و ذکرم به این موضوع صرف می شود که نظر دیگران درباره من مثبت باشد، گاهی اوقات فراموش می کنم کی هستم	201
کاملا غلط	اگر اهداف من مورد پذیرش و تایید دیگران نباشد، دنبال کردن آن اهداف برای من سخت است	202
بیشتر درست تا غلط	وقتی به تصمیم های زندگی ام نگاه می کنم میبینم که در بیشتر این تصمیم ها سعی کرده ام در ذهنم نظر دیگران را لحاظ کنم	203
کاملا غلط	حتی اگر کسی را دوست نداشته باشم با این حال تلاش می کنم او مرا دوست داشته باشد	204
کاملا غلط	اگر نتوانم توجه دیگران را جلب کنم، احساس می کنم آدم کم اهمیتی هستم	205
تقریباً درست	در هر جمع یا اجتماعی به دنبال دریافت توجه و تحسین دیگران هستم	206
اندکی درست	برای اینکه احساس کنم آدم ارزشمندی هستم نیازمند تایید، تحسین و تمجید زیاد دیگران هستم	207
کاملاً درست	حتی زمانی که کارها خوب پیش می رود، احساس می کنم که این حس خوب موقتی است	208
اندکی درست	اگر اتفاقات خوبی در زندگی ام بیفتد، نگرانم که مبدا بدشانسی از راه برسد	209
تقریباً درست	خیلی نمی توانم در کارها دقت کنم چون تقریباً همیشه کارها غلط از آب در می آیند	210
تقریباً درست	مهم نیست که چقدر سختکوش باشم، نگرانم که تمام سرمایه مالی ام را بر باد فنا بدهم	211
تقریباً غلط	نگرانم که مبدا یک تصمیم اشتباه به فاجعه ای تمام عیار منجر شود	212
تقریباً غلط	اغلب درباره تصمیم های کوچک نیز وسواس نشان می دهم به این دلیل که پیامدهای یک تصمیم گیری اشتباه می تواند خیلی ناگوار باشد	213
بیشتر درست تا غلط	اگر با این فرض کارم را شروع کنم که شکست می خورم، احساس بهتری دارم زیرا اگر شکست بخورم احساس ناامیدی نمی کنم	214
تقریباً غلط	بیشتر ذهنم درگیر وقایع منفی زندگی است تا وقایع مثبت	215
کاملاً غلط	اغلب بدبین هستم	216
تقریباً غلط	افراد صمیمی زندگی ام مرا آدمی نگران می دانند	217
کاملاً غلط	اگر دیگران سخت مجذوب برخی از کارهای من شوند، احساس ناخوشایندی به من دست می دهد و حس می کنم که این تعریف و تمجیدها، خطراتی است برای اینکه کارها مشکل و بد عاقبت از آب در بیایند	218
اندکی درست	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم	219
اندکی درست	اگر سنگ تمام نگذارم بدون شک شکست می خورم	220
تقریباً غلط	اگر اشتباه کنم هیچ عذر و بهانه ای پذیرفته نیست	221
تقریباً غلط	افراد مسئولیت گریز باید به نحوی گوشمالی داده شوند	222
تقریباً غلط	بیشتر اوقات، عذر و بهانه های دیگران را نمی پذیرم، آنها فقط می خواهند مسئولیت کارهای خودشان را بپذیرند و عواقب کارهایشان را ببینند	223

بیشتر درست تا غلط	اگر کارم را انجام ندهم باید عواقبش را بپذیرم	224
تقریبا غلط	اغلب به اشتباهات خود فکر می کنم و از دست خودم عصبانی می شوم	225
اندکی درست	وقتی دیگران مرتکب اشتباهی می شوند، پذیرش این جمله برای من سخت است: «ببخش و فراموش کن»	226
اندکی درست	حتی بعد از اینکه کسی از من معذرت خواهی می کند، باز هم دست از لجاجت و کینه جویی دست بر نمی دارم	227
اندکی درست	وقتی فکر می کنم که کسی به راحتی کار اشتباهی انجام می دهد، به شدت آشفته می شوم	228
تقریبا درست	زمانی که افراد دست به بهانه تراشی می زنند یا دیگران را مسئول مشکلات خودشان تلقی می کنند، عصبانی می شوم	229
اندکی درست	دلیل اشتباه من مهم نیست، زمانی که مرتکب اشتباه می شوم باید جریمه بشوم	230
تقریبا درست	به خاطر اشتباهات و دسته گل هایی که به آب دادم باید خودم را به شدت تنبیه کنم	231
تقریبا درست	من آدم بدی هستم که لایق تنبیه است	232