



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

کاملاً درست	تقریباً درست	اندرکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	
						لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. اگر برای پاسخ دادن خاطر جمع نیستید بر پایه چیزی که احساس می‌کنید جواب دهید، نه بر اساس آنچه فکر می‌کنید درست است. اگر دوست دارید جمله را طوری بازنویسی کنید تا در مورد شما درست تر باشد و آنگاه گزینه مورد نظر خود را انتخاب کنید.
						۱- اغلب کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرفهایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برای من می‌افتد.
						۲- به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.
						۳- در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری شخص ویژه و ممتازی بشمار می‌روم.
						۴- در اغلب اوقات کسی را نداشتم که به درد دل من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساسها و نیازهای واقعی مرا درک کند.
						۵- وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، بندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.
						۶- من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مرا ترک کنند.
						۷- آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.
						۸- نگرانم مبادا نزدیکانم مرا ترک کنند.
						۹- وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مایوس می‌شوم.
						۱۰- برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم مردم مرا ترک کنند که آنها را از خودم می‌رانم.
						۱۱- احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.
						۱۲- احساس می‌کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت به من آسیب می‌زند.
						۱۳- دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.
						۱۴- نسبت به انگیزه دیگران، سوء ظن شدید دارم.
						۱۵- معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی دیگران فکر می‌کنم.
						۱۶- وصله ناجور اجتماع هستم.
						۱۷- اساساً با بقیه خیلی فرق دارم.
						۱۸- کسی را ندارم که مرا درک کند، من را بفهمد یا اینکه احساسها و نیازهای واقعی مرا درک کند.

					۲۰- همیشه احساس می کنم در جمع جایی ندارم.
					۲۱- مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی نقاط ضعف مرا می بینند، دیگر دوستم ندارند.
					۲۲- اگر کسی واقعاً مرا بشناسد دوست ندارد با من رابطه ای صمیمانه برقرار کند.
					۲۳- لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.
					۲۴- احساس می کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.
					۲۵- در بسیاری جنبه ها، بیش از آن ناپذیرفتنی هستم که بتوانم خودم را به دیگران نشان دهم.
					۲۶- تقریباً نمی توانم هیچ کاری را به خوبی دیگران نشان بدهم.
					۲۷- وقتی به موفقیت نزدیک می شوم از درون احساس بی کفایتی می کنم.
					۲۸- بیشتر مردم در حوزه های شغلی و کاری از من تواناترند.
					۲۹- نمی توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.
					۳۰- در کار یا تحصیل مانند بقیه باهوش نیستم.
					۳۱- احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس امور روزمره زندگی ام بربیایم.
					۳۲- فکر می کنم در انجام کارهای روزمره آدم وابسته ای هستم.
					۳۳- فاقد عقل سلیمی هستم.
					۳۴- اصلاً به قضاوت های خودم در موقعیتهای روزمره اعتماد ندارم.
					۳۵- احساس می کنم نمی توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.
					۳۶- نمی توانم از شر این احساس رها شوم که اتفاق بدی خواهد افتاد.
					۳۷- احساس می کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.
					۳۸- می ترسم مورد حمله قرار بگیرم.
					۳۹- می ترسم تمام سرمایه خودم را از دست بدهم و بیچاره شوم.
					۴۰- اغلب نگرانم دچار سگته قلبی بشوم، وقتی دلایل پزشکی کمی برای این احتمال وجود دارد.
					۴۱- قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سال هایم انجام می دهند.
					۴۲- من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در مشکلات زندگی یکدیگر درگیر کنیم.
					۴۳- اگر من و والدینم مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم احساس گناه یا خیانت می کنیم.
					۴۴- اغلب احساس می کنم که انگار والدینم دایم با من زندگی می کنند. نمی توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.
					۴۵- اغلب احساس می کنم هویت جداگانه ای مستقل از والدین و همسر ندارم.

					۴۶- فکر می‌کنم اگر کاری بکنم که دلم می‌خواهد، برای خودم دردسر درست می‌کنم.
					۴۷- احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می‌کنند یا در صدد تلافی بر می‌آیند.
					۴۸- در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.
					۴۹- همیشه به دیگران اجازه داده‌ام به جای من تصمیم بگیرند. در نتیجه من واقعاً نمی‌دانم چه می‌خواهم.
					۵۰- خیلی برایم مشکل است از دیگران بخواهم حقوقم را رعایت کنند و احساساتم را درک کنند.
					۵۱- کار مراقبت از نزدیکان روی دوش من است.
					۵۲- آدم خوبی هستم، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.
					۵۳- مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی برای دیگران کنار بگذارم.
					۵۴- همیشه سنگ‌سنگ صبور مشکلات دیگران بوده‌ام.
					۵۵- به نظر دیگران من برای مردم خیلی کار می‌کنم ولی برای خودم کاری انجام نمی‌دهم.
					۵۶- از اینکه احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران نشان بدهم، خیلی خجالت می‌کشم.
					۵۷- برای من خیلی سخت است که احساساتم را نزد دیگران بروز بدهم.
					۵۸- برای من خیلی سخت است که راحت و خودانگیخته رفتار کنم.
					۵۹- آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند فرد بی‌احساسی هستم.
					۶۰- مردم نظرشان این است که من عصبی و ناراحتم.
					۶۱- باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم توقعم را کم کنم.
					۶۲- سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم؛ خوب بودن نسبی کار هیچ وقت مرا راضی نمی‌کند.
					۶۳- باید به تمام مسوولیت‌هایم عمل کنم.
					۶۴- احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌های خود همواره تحت فشار هستم.
					۶۵- وقتی کاری را اشتباه انجام می‌دهم نمی‌توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهم بهانه تراشی کنم.
					۶۶- وقتی از کسی چیزی می‌خواهم خیلی برایم سخت است "نه" بشنوم.
					۶۷- آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیتهایی را که بر سر راه مردم وجود دارد، بپذیرم.

						۶۸- از اینکه مرا محدود کنند یا نگذارند کاری را که می خواهم بکنم متنفرم.
						۶۹- احساس می کنم نباید از قانونها و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آن هستند اطاعت کنم.
						۷۰- احساس می کنم کاری که من باید بکنم بیشتر از سهم دیگران ارزش دارد.
						۷۱- نمی توانم برای انجام تمام و کمال وظایف معمول یا خسته کننده، نظم و انضباط خاصی داشته باشم.
						۷۲- اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مایوس می شوم و دست از کار می کشم.
						۷۳- برای من خیلی سخت است که رضایت آنی را فدای خوشحالی آنی کنم.
						۷۴- نمی توانم به خودم فشار بیاورم که کارهایی را که برایم خوشایند نیستند، انجام دهم، حتی وقتی که می دانم نتایج خوبی در پی دارند.
						۷۵- به ندرت توانسته ام به تصمیم خودم پایبند باشم.