مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

مادسیج
MADSG.CoM

Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

madsg.com
Questionnaire1.com

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان
مادسیج
MADSG.COM

پیوست ۲: پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می دهد. اگر برای پاسخ دادت خاطر جمع نیستید بر پایه چیزی که احساس می کنید جواب دهید، نه بر اساس آنچه فکر می کنید درست است. اگر دوست دارید جمله را طوری بازنویسی کنید تا در مورد شما درست تر باشد و آنگاه گزینه ممورد نظر خود را انتخاب کنید.	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱ـ اغلب کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرفهایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برای من می افتد.						
۲ـ به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه،محبت و صداقت نشان دهد.						
۳ـ در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری شخص ویژه و ممتازی بشمار می روم.						
۴ـ در اغلب اوقات کسی را نداشتم که به درد دل من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساسها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
۵ـ وقتی که نمی دانستم کاری را چگونه انجام دهم، بندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.						
۶ـ من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته ام، چون می ترسم مرا ترک کنند.						
۷ـ آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.						
۸ ـ نگرانم مبادا نزدیکانم مرا ترک کنند.						
۹ـ وقتی احساس می کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می کند، مایوس می‌شوم.						
۱۰ـ برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم مردم مرا ترک کنند که آنها را از خودم می رانم.						
۱۱ـ احساس می کنم مردم از من سودجویی می کنند.						
۱۲ـ احساس می کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورتبه من آسیب می زنند.						
۱۳ـ دیگران دیر یا زود به من خیانت می کنند.						
۱۴ـ نسبت به انگیزه دیگران، سوء ظن شدید دارم.						
۱۵ـ معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی دیگران فکر می‌کنم.						
۱۶ـ وصله ناجور اجتماع هستم.						
۱۷ـ اساساً با بقیه خیلی فرق دارم.						
۱۸ـ نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.						
۱۹ـ احساس می کنم از مردم بیگانه شده ام.						
۲۰ـ همیشه احساس می کنم در جمع جایی ندارم.						
۲۱ـ مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی نقاط ضعف مرا می‌بینند، دیگر دوستم ندارند.						
۲۲ـ اگر کسی واقعاً مرا بشناسد دوست ندارد با من رابطه ای صمیمانه برقرار کند.						
۲۳ـ لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.						
[illegible]						

madsg.com
کاربر گرامی: این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد.
در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، تفسیر و روایی-پایایی دارید به سایت مادسیج مراجعه نمایید.
Questionnaire1.com
ورود به سایت مادسیج

۲۶ـ تقریباً نمی توانم هیچ کاری را به خوبی دیگران نشان بدهم.						
۲۷ـ وقتی به موفقیت نزدیک می‌شوم از درون احساس بی کفایتی می کنم.						
۲۸ـ بیشتر مردم در حوزه‌های شغلی و کاری از من تواناترند.						
۲۹ـ نمی توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.						
۳۰ـ در کار یا تحصیل مانند بقیه باهوش نیستم.						
۳۱ـ احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس امور روزمره زندگی‌ام بربیایم.						
۳۲ـ فکر می کنم در انجام کارهای روزمره آدم وابسته‌ای هستم.						
۳۳ـ فاقد عقل سلیمی هستم.						
۳۴ـ اصلاً به قضاوتهای خودم در موقعیتهای روزمره اعتماد ندارم.						
۳۵ـ احساس می کنم نمی توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.						
۳۶ـ نمی توانم از شر این احساس رها شوم که اتفاق بدی خواهد افتاد.						
۳۷ـ احساس می کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.						
۳۸ـ می ترسم مورد حمله قرار بگیرم.						
۳۹ـ می ترسم تمام سرمایه خودم را از دست بدهم و بیچاره شوم.						
۴۰ـ اغلب نگرانم دچار سکته قلبی بشوم، وقتی دلایل پزشکی کمی برای این احتمال وجود دارد.						
۴۱ـ قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.						
۴۲ـ من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در مشکلات زندگی یکدیگر درگیر کنیم.						
۴۳ـ اگر من و والدینم مسایل جزیی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم احساس گناه یا خیانت می کنیم.						
۴۴ـ اغلب احساس می‌کنم که انگار والدینم دایم با من زندگی می‌کنند. نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.						
۴۵ـ اغلب احساس می کنم هویت جداگانه ای مستقل از والدین و همسرم ندارم.						
۴۶ـ فکر می کنم اگر کاری بکنم که دلم می خواهد، برای خودم دردسر درست می کنم.						
۴۷ـ احساس می‌کنم چاره ای ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می کنند یا در صدد تلافی بر می آیند.						
۴۸ـ در روابطم، به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند.						
۴۹ـ همیشه به دیگران اجازه داده‌ام به جای من تصمیم بگیرند. در نتیجه من واقعاً نمی دانم چه می خواهم.						
۵۰ـ خیلی برایم مشکل است از دیگران بخواهم حقوقم را رعایت کنند و احساساتم را درک کنند.						
۵۱ـ کار مراقبت از نزدیکان روی دوش من است.						
۵۲ـ آدم خوبی هستم، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.						
۵۳ـ مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه می توانم وقتی برای دیگران کنار بگذارم.						
۵۴ـ همیشه سنگ صبور مشکلات دیگران بوده‌ام.						
۵۵ـ به نظر دیگران من برای مردم خیلی کار می‌کنم ولی برای خودم کاری انجام نمی دهم.						
۵۶ـ از اینکه احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران نشان بدهم، خیلی خجالت می‌کشم.						

madsg.com
کاربر گرامی: این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد.
در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، تفسیر و روایی-پایایی دارید به سایت مادسیج مراجعه نمایید.
Questionnaire1.com
ورود به سایت مادسیج

۵۷ـ برای من خیلی سخت است که احساساتم را نزد دیگران بروز بدهم.						
۵۸ـ برای من خیلی سخت است که راحت و خودانگیخته رفتار کنم.						
۵۹ـ آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند فرد بی‌احساسی هستم.						
۶۰ـ مردم نظرشان این است که من عصبی و ناراحتم.						
۶۱ـ باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم توقعم را کم کنم.						
۶۲ـ سعی می کنم نهایت تلاش خودم را بکنم؛ خوب بودن نسبی کار هیچ وقت مرا راضی نمی-کند.						
۶۳ـ باید به تمام مسولیتهایم عمل کنم.						
۶۴ـ احساس می کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌های خود همواره تحت فشار هستم.						
۶۵ـ وقتی کاری را اشتباه انجام می دهم نمی توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهم بهانه تراشی کنم.						
۶۶ـ وقتی از کسی چیزی می خواهم خیلی برایم سخت است "نه" بشنوم.						
۶۷ـ آدم خاصی هستم و نمی توانم محدودیتهایی را که بر سر راه مردم وجود دارد، بپذیرم.						
۶۸ـ از اینکه مرا محدود کنند یا نگذارند کاری را که می خواهم بکنم متنفرم.						
۶۹ـ احساس می کنم نباید از قانونها و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آن هستند اطاعت کنم.						
۷۰ـ احساس می کنم کاری که من باید بکنم بیشتر از سهم دیگران ارزش دارد.						
۷۱ـ نمی توانم برای انجام تمام و کمال وظایف معمول یا خسته کنند، نظم و انظباط خاصی داشته باشم.						
۷۲ـ اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مایوس می شوم و دست از کار می کشم.						
۷۳ـ برای من خیلی سخت است که رضایت آنی را فدای خوشحالی آتی کنم.						
۷۴ـ 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.						
۷۵ـ به ندرت توانسته ام به تصمیم خودم پایبند باشم.						

madsg.com
کاربر گرامی: این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد.
در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، تفسیر و روایی-پایایی دارید به سایت مادسیج مراجعه نمایید.
Questionnaire1.com
ورود به سایت مادسیج