



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

۱۵۳



(DAS)

سن: شغل: تحصیلات: درآمد ماهیانه: وضعیت تأهل:

این پرسشنامه شامل فهرستی از اعتقادات و نگرشهای مختلف است که اشخاص بعضی مواقع آنها را دارا می‌باشند. هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و سپس مشخص کنید چه مقدار موافق یا مخالف با آنها هستید. پاسخ خود را برای هر یک از نگرشها با علامت زدن در ستونی که به بهترین وجه مشخص کننده فکر و عقیده شماست، مشخص کنید.

برای هر نگرش تنها یک پاسخ وجود دارد و پاسخ درست یا غلط وجود ندارد؛ زیرا افراد متفاوت از یکدیگر هستند.

برای آنکه تصمیم بگیرید نگرش ارائه شده عیناً همان راه و روش شما درباره کارها و موضوعات مختلف است، کافی است در نظر داشته باشید که دیدگاه شما در اکثر اوقات چگونه است.

هنگام پاسخ دادن، در نظر بگیرید که «بیشتر اوقات» درباره هر یک از جمله‌ها چه فکری می‌کنید و بعد روبروی هر جمله در ستون مورد نظر علامت ضربدر بکشید.

کاملاً موافقم	خیلی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	خیلی مخالفم	کاملاً مخالفم
						۱- مشکل بتوان احساس خوشبختی نمود مگر اینکه آدم خوش قیافه، پولدار، باهوش و خلاق باشد.
						۲- خوشبختی چیزی است که بستگی به نظر شخص در مورد خودش دارد، نه نظر دیگران در مورد وی.
						۳- اگر در کارم اشتباه کنم، ارزشم در نظر دیگران پایین می‌آید.
						۴- اگر همیشه کارهایم را خوب انجام ندهم، مردم به من احترام نخواهند گذاشت.
						۵- حتی یک ریسک کوچک نیز احمقانه است زیرا باخت در آن به منزله یک فاجعه است.
						۶- بدون داشتن استعداد بسیار زیاد و استثنائی هم می‌توان احترام افراد دیگر را به دست آورد.
						۷- نمی‌توانم خوشحال باشم مگر اینکه کسانی را که می‌شناسم مرا تحسین کنند.



کاملاً موافقم	خیلی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	خیلی مخالفم	کاملاً مخالفم
						۸- کمک خواستن از دیگران نشانه ضعف است.
						۹- اگر من به خوبی افراد دیگر کارم را انجام ندهم بدین معنی است که از دیگران پائین ترم.
						۱۰- اگر در کارم شکست بخورم، خودم را به طور کلی آدم شکست خورده‌ای به حساب می‌آورم.
						۱۱- اگر آدم نتواند کاری را خوب انجام دهد بهتر است اصلاً آن را انجام ندهد.
						۱۲- از اینکه اشتباه کنم ناراحت نمی‌شوم چون می‌توانم از آن پند گرفت.
						۱۳- اگر شخصی با من موافق نباشد، یعنی مرا دوست ندارد.
						۱۴- از اشتباهات کوچک هم به اندازه اشتباهات بزرگ ناراحت می‌شوم.
						۱۵- وقتی دیگران کسی را خوب بشناسند احترام کمتری برای او قائل می‌شوند.
						۱۶- من هیچ چیز نیستم اگر شخصی که دوست دارم، مرا دوست نداشته باشد.
						۱۷- می‌توانم از یک فعالیت صرفنظر از نتیجه نهایی آن لذت ببرم.
						۱۸- کاری را که احتمال شکست در آن است نباید قبول کرد.
						۱۹- ارزشی که من برای خودم قائل هستم به مقدار زیادی بستگی به این دارد که دیگران درباره من چه فکر می‌کنند.
						۲۰- اگر من بالاترین استاندارد را برای خود قائل نشوم، احتمالاً به شخص درجه درمی‌تبدیل خواهم شد.
						۲۱- چنانچه من بخواهم شخصی ارزشمند باشم، باید حداقل در یک زمینه عملکرد خوبی داشته باشم.
						۲۲- افرادی که فکرهای هوشمندانه‌ای عرضه می‌کنند، ارزشمندتر از کسانی هستند که چنین فکرهایی ندارند.
						۲۳- هر وقت در کاری اشتباه کنم، سخت ناراحت می‌شوم.
						۲۴- من به عقاید درباره خودم بیشتر از عقایدی که دیگران درباره من دارند اهمیت می‌دهم.



کاملاً موافقم	خیلی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	خیلی مخالفم	کاملاً مخالفم
						۲۵- برای اینکه شخصی خوب، پایبند اخلاق و ارزنده باشم باید به هرکسی که نیازمند است، کمک کنم.
						۲۶- هر وقت درخواستی از کسی می‌کنم، احساس می‌نمایم که در نظر او کوچک شده‌ام.
						۲۷- این وحشتناک است که آدم از طرف کسانی که برایش اهمیت دارند، مورد تأیید قرار نگیرد.
						۲۸- اگر کسی را نداشته باشید که به او متکی باشید، اندوهگین خواهید بود.
						۲۹- من بدون تلاش طاقت‌فرسا هم می‌توانم به آرزوهایم در زندگی دست یابم.
						۳۰- برای کسی که مورد سرزنش قرار گرفته این امکان وجود دارد که اصلاً ناراحت نشود.
						۳۱- من نمی‌توانم به دیگران اعتماد کنم، چون ممکن است از من سوءاستفاده کنند.
						۳۲- اگر دیگران شما را دوست نداشته باشند شما نمی‌توانید احساس خوشحالی کنید.
						۳۳- بهتر است از علائق خود دست بردارید تا از این راه رضایت خاطر دیگران را جلب نمایید.
						۳۴- شادی و خوشحالی من بیشتر به دیگران بستگی دارد تا به خودم.
						۳۵- من برای خوشحال بودن نیاز به تأیید دیگران ندارم.
						۳۶- اگر شخصی از مشکلات دوری کند، مسائلش خود به خود حل خواهند شد.
						۳۷- حتی بدون در اختیار داشتن خیلی چیزها هم می‌توانم در زندگی یک فرد شاد و خوشحال باشم.
						۳۸- آنچه دیگران در مورد من فکر می‌کنند (طرز تفکر دیگران درباره من) برایم بسیار مهم است.
						۳۹- دور بودن از دیگران مرا غمگین می‌کند.
						۴۰- بی‌آنکه یک فرد دیگر دوستم داشته باشد، می‌توانم احساس خوشحالی و خوشبختی کنم.



(I-E-Scale)

- این پرسشنامه شامل ۲۹ جفت جمله است که هر جفت با حروف «الف» و «ب» مشخص شده‌اند. خواهشمند است پس از مطالعه هر جفت از جمله‌ها فقط با جمله‌ای که موافق هستید در پاسخنامه علامت بزنید.
- ۱- الف) علت اینکه کودکان دچار گرفتاری می‌شوند این است که پدر و مادرشان بیش از اندازه مجازاتش می‌کنند.
ب) امروزه گرفتاری بیشتر کودکان به این دلیل است که پدر و مادرش بیش از حد با آنان به ملایمت رفتار می‌کنند.
 - ۲- الف) بسیاری از رویدادهای ناخوشایند در زندگی مردم تا اندازه‌ای به علت بد شانسی است.
ب) بدبختی‌های مردم نتیجه اشتباهات خود آنهاست.
 - ۳- الف) یکی از دلایل عمده بروز جنگها این است که مردم آن قدر که باید به امور سیاسی علاقه ندارند.
ب) هر قدر که مردم برای جلوگیری از جنگ بکوشند، باز هم جنگ وجود خواهد داشت.
 - ۴- الف) سرانجام مردم به احترامی که شایسته ایشان باشد دست می‌بایند ولو مدتها به طول بیانجامد.
ب) بدبختانه بیشتر اوقات ارزش یک فرد هر چقدر هم که بکوشد نامعلوم می‌ماند.
 - ۵- الف) این عقیده که آموزگاران نسبت به شاگردان خود بی‌انصافند بی‌معنی است.
ب) بیشتر شاگردان نمی‌دانند تا چه حد نمره‌ای که در درس خود می‌گیرند تحت تأثیر رویدادهای تصادفی است.
 - ۶- الف) اگر فرصتهای مناسب و به موقع دست ندهد کسی نمی‌تواند رئیسی کاردان شود.
ب) افراد توانایی که از رهبر شدن بازمانده‌اند کسانی هستند که از فرصتهای مناسب استفاده نکرده‌اند.
 - ۷- الف) هر قدر هم که سعی خودمان را بکنیم باز هم بعضی‌ها از ما خوششان نمی‌آید.
ب) افرادی که نمی‌توانند کاری کنند که مورد علاقه دیگران قرار بگیرند راه ساختن با دیگران را بلد نیستند.
 - ۸- الف) در تعیین شخصیت هر فرد وراثت سهم عمده‌ای دارد.
ب) آنچه شخصیت یک فرد را می‌سازد تجارب او در زندگی است.
 - ۹- الف) اغلب به این نکته پی‌برده‌ام که هر چه قرار است اتفاق بیفتد، اتفاق می‌افتد.
ب) هر وقت خود تصمیم گرفتم راه مشخصی را برای اقدام انتخاب کنم خیلی بهتر از تسلیم شدن به سرنوشت بوده است.
 - ۱۰- الف) اگر شاگردی خودش را برای امتحان خود آماده کرده باشد به ندرت ممکن است حقیقتش در امتحان پایمال شود.
ب) بیشتر اوقات سؤالات امتحان به اندازه‌ای با درس سالانه بی‌ارتباط است که درس حاضر کردن واقعاً بی‌فایده است.
 - ۱۱- الف) موفقیت حاصل سخت‌کوشی است، شانس در آن بی‌اثر یا بسیار کم‌اثر است.
ب) شغل خوب گیر آوردن در درجه اول به این بستگی دارد که در فرصت مناسب در جای مطلوب باشی.
 - ۱۲- الف) فردی که دارای شرایط متوسط فردی و اجتماعی است می‌تواند در تصمیم‌گیری دولت مؤثر باشد.
ب) دنیا در اختیار عده معدود صاحبان قدرت است، از آدم خرده‌پا کاری ساخته نیست.
 - ۱۳- الف) هر وقت برای انجام کاری نقشه می‌کشم تقریباً یقین دارم که می‌توان آن را عملی کنم.
ب) همیشه عاقلانه نیست که برای آینده دور نقشه بکشیم، چون خیلی چیزها در هر حال دستخوش خوش‌بینی هستند.
 - ۱۴- الف) عده معینی از مردم هیچ حسنی ندارند.
ب) هر کس خوبی‌هایی دارد.



- ۱۵- الف) برای من به دست آوردن چیزهایی که خواستارشان هستم ربطی به بخت و اقبال ندارد.
ب) خیلی وقتها تصمیم گرفتن با شیر یا خط هم بد نیست.
- ۱۶- الف) رئیس شدن اغلب به این بستگی دارد که شانس یاری کند و شخص قبل از هرکس دیگر در شرایط مناسب قرار گیرد.
ب) واداشتن مردم برای انجام کار درست به توانایی افراد بستگی دارد نه به شانس و اقبال.
- ۱۷- الف) تا آنجا که به رویدادهای دنیا مربوط می شود بیشتر ما قربانی نیروهایی هستیم که نه می شناسیم و نه می توانیم بر آنها چیره شویم.
ب) با شرکت فعالانه در امور سیاسی و اجتماعی مردم می توانند بر رویدادهای جهانی نظارت کنند.
- ۱۸- الف) بیشتر مردم نمی دانند تا چه حد زندگیشان تحت اختیار رویدادهای تصادفی است.
ب) در واقع چیزی به نام «بخت» وجود ندارد.
- ۱۹- الف) آدم باید همیشه به اشتباه خودش اعتراف کند.
ب) بهتر است روی اشتباهاتمان سرپوش بگذاریم.
- ۲۰- الف) مشکل می توان فهمید کسی واقعاً از ما خوشش می آید یا نه.
ب) تعداد دوستان یک فرد بستگی به میزان خوب بودن او دارد.
- ۲۱- الف) بالاخره میان رویدادهای خوب و بد که برای ما رخ می دهد تعادل برقرار می شود.
ب) بیشتر بدبختیها حاصل عدم توانایی، نادانی و تنبلی، یا نتیجه هر سه آنهاست.
- ۲۲- الف) با کوشش کافی می توانیم فساد سیاسی را از میان ببریم.
ب) نظارت زیاد مردم روی فعالیت سیاستمدارانی که بر سر کارند دشوار است.
- ۲۳- الف) بعضی وقتها از طرز نمره دادن معلم ها سر در نمی آوریم.
ب) میان درس خواندن و نمره گرفتن رابطه مستقیمی است.
- ۲۴- الف) رئیس خوب کسی است که بگذارد خود مردم برای کار خودشان تصمیم بگیرند.
ب) رئیس خوب کسی است که تکلیف هرکسی را معین کند.
- ۲۵- الف) بیشتر وقتها احساس می کنم روی حوادثی که اتفاق می افتد کنترل کمی دارم.
ب) امکان ندارد باور کنم بخت و اقبال در زندگی من سهم زیادی داشته باشد.
- ۲۶- الف) دلیل تنهایی مردم این است که سعی نمی کنند با دیگران دوستی کنند.
ب) سعی زیاده از حد برای خوشایند مردم چندان فایده ای ندارد. اگر قرار است از آدم خوششان بیاید، خوششان می آید.
- ۲۷- الف) در دبیرستان برای ورزش خیلی اهمیت قائل می شوند.
ب) ورزشهای گروهی برای پرورش شخصیت فرد یک روش عالی است.
- ۲۸- الف) هر چه سرم می آیند نتیجه کار خودم است.
ب) بعضی وقتها احساس می کنم که روی مسیر زندگیم کنترل کافی ندارم.
- ۲۹- الف) بیشتر وقتها نمی توانم بفهمم چرا سیاستمدارها اینطور می کنند.
ب) دست آخر خود مردم مسئول نوع حکومت ملی یا محلی خودشان هستند.

۱۵۸



ردیف	الف	ب	ردیف	الف	ب
۱			۱۶		
۲			۱۷		
۳			۱۸		
۴			۱۹		
۵			۲۰		
۶			۲۱		
۷			۲۲		
۸			۲۳		
۹			۲۴		
۱۰			۲۵		
۱۱			۲۶		
۱۲			۲۷		
۱۳			۲۸		
۱۴			۲۹		
۱۵					



DASS 21

جنسیت: سن: مجرد □ متأهل □ رشته تحصیلی:

لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و با علامت « مشخص کنید که هر جمله طی هفته گذشته تا چه اندازه در مورد شما صدق می‌کند.

توجه داشته باشید که جمله درست و غلطی وجود ندارد، وقت زیادی روی هر جمله صرف نکنید.

خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	
				۱- برایم مشکل است که آرام بگیرم.
				۲- متوجه شده‌ام که دهانم خشک می‌شود.
				۳- فکر نمی‌کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبتی) را تجربه کنم.
				۴- تنفس کردن برایم مشکل می‌شود.
				۵- برایم سخت است که در انجام کار پیشقدم شوم.
				۶- به موقعیتهایم به طور افراطی واکنش نشان می‌دهم.
				۷- در بدنم احساس لرزش می‌کنم (مثلاً دستها و پاها).
				۸- احساس می‌کنم انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنم.
				۹- نگرانم که می‌ادا در بعضی موقعیتهایم دچار ترس شوم یا به کارا حمله‌ایم دست بزنم.
				۱۰- احساس می‌کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.
				۱۱- خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم.
				۱۲- آرام بودن و در آرامش بسر بردن برایم مشکل است.
				۱۳- احساس دل‌مردگی و دل‌شکستگی دارم.
				۱۴- نسبت به هر چیزی که مرا از کار بازدارد بی‌تحمل و ناپردبارم (صبر و تحمل ندارم).
				۱۵- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.
				۱۶- قادر نیستم دوباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم.
				۱۷- احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.
				۱۸- فکر می‌کنم بسیار حساس و زودرنج هستم.
				۱۹- بدون آنکه هیچگونه فعالیت بدنی انجام بدهم متوجه شده‌ام که قلبم غیر عادی کار می‌کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه).
				۲۰- بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می‌کنم.
				۲۱- احساس می‌کنم زندگی بی‌معنی است.



(SQ)

این پرسشنامه شامل ۱۰۰ جمله می‌شود که بیانگر اعتقادات و باورهای شماست. هر یک از جملات را به دقت بخوانید و سپس پاسخ خود را در ستون بلی یا خیر بنویسید.
برای هر باور تنها یک پاسخ وجود دارد و پاسخ غلط یا درست وجود ندارد، زیرا افراد متفاوت از یکدیگرند.

خیر	بلی	۱- من ارزش آن را دارم که دوستم بدانند و به من احترام بگذارند.
خیر	بلی	۲- دنیای من دنیایی زیبا و امن است.
خیر	بلی	۳- من وظایف بسیاری را به خوبی انجام می‌دهم.
خیر	بلی	۴- من کنترل زندگی خودم را در دست دارم.
خیر	بلی	۵- احساس می‌کنم دیگران دوستم دارند و به من اهمیت می‌دهند.
خیر	بلی	۶- می‌توانم به خودم متکی باشم.
خیر	بلی	۷- دنیا نه عادل است نه بی‌عدالت.
خیر	بلی	۸- احساس تعلق شدیدی به خانواده و جامعه دارم.
خیر	بلی	۹- بیشتر مردم قابل اعتماد هستند.
خیر	بلی	۱۰- من معیارهای معقول خودم را دارم.
خیر	بلی	۱۱- اغلب احساس می‌کنم ضعف و نقص دارم.
خیر	بلی	۱۲- زندگی پر از خطر است، مصائب جانی و طبیعی و مالی می‌تواند هر آن اتفاق افتد.
خیر	بلی	۱۳- من اساساً ناتوان هستم.
خیر	بلی	۱۴- کنترل بسیار کمی روی زندگی خودم دارم.
خیر	بلی	۱۵- هیچ وقت احساس نگردهام که خانواده‌ام به من اهمیت می‌دهند.
خیر	بلی	۱۶- دیگران خیلی بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.
خیر	بلی	۱۷- وقتی نمی‌توانم چیزی را که می‌خواهم به دست بیاورم ناراحت می‌شوم، تحمل جواب «نه» به یک خواهش را ندارم.
خیر	بلی	۱۸- اغلب احساس می‌کنم که از جمع طرد شده‌ام.
خیر	بلی	۱۹- خیلی‌ها می‌خواهند مرا آزا دهند یا از من سوءاستفاده کنند.
خیر	بلی	۲۰- خیلی کم می‌شود که از کاری که می‌کنم راضی باشم، اغلب فکر می‌کنم می‌توانستم آن را بهتر انجام دهم.
خیر	بلی	۲۱- نسبت به خودم احساس خوبی دارم.
خیر	بلی	۲۲- می‌توانم در برابر بیشتر خطرات از خودم دفاع کنم.

۱۶۲



خیر	بلی	۲۳- انجام بعضی کارها برایم ساده است.
خیر	بلی	۲۴- قدرت حل بیشتر مشکلاتم را دارم.
خیر	بلی	۲۵- حداقل یک رابطه صمیمانه ارضا کننده دارم.
خیر	بلی	۲۶- مخالفت با دیگران اشکالی ندارد.
خیر	بلی	۲۷- وقتی چیزی را که می خواهم به دست نمی آورم این مسئله را می پذیرم.
خیر	بلی	۲۸- به خوبی می توانم با حلقه دوستانم جور شوم.
خیر	بلی	۲۹- خیلی کم پیش می آید که لازم بدانم در مقابل دیگران از خودم دفاع کنم یا جبهه بگیرم.
خیر	بلی	۳۰- می توانم خودم را به خاطر شکست هایم ببخشم.
خیر	بلی	۳۱- هیچکدام از کسانی که دوستشان دارم اگر واقعاً مرا می شناختند دوستم نمی داشتند.
خیر	بلی	۳۲- از اینکه مریض شوم یا آزار ببینم می ترسم.
خیر	بلی	۳۳- وقتی که به قضاوت خودم تکیه می کنم، تصمیم های غلط می گیرم.
خیر	بلی	۳۴- بعضی وقتها حوادث به من ضربه می زنند (از حوادث بکه می خورم).
خیر	بلی	۳۵- روابط من سطحی است، اگر همین فردا ناپدید شوم هیچکس متوجه نخواهد شد.
خیر	بلی	۳۶- بر طبق نقشه های دیگران زندگی می کنم.
خیر	بلی	۳۷- برای اینکه شاد باشم باید چیزهای خاصی را داشته باشم.
خیر	بلی	۳۸- احساس می کنم غریبه هستم.
خیر	بلی	۳۹- بیشتر مردم فقط به فکر خودشان هستند.
خیر	بلی	۴۰- من کمال طلب هستم، در هر کاری که می کنم باید بهترین باشم.
خیر	بلی	۴۱- نیازهای مشروعی دارم و مستحق برآورده شدن آنها هستم.
خیر	بلی	۴۲- تمایل به خطر کردن دارم.
خیر	بلی	۴۳- آدم توانایی هستم و به اندازه بیشتر مردم قابلیت دارم.
خیر	بلی	۴۴- احساسات آنی مرا کنترل نمی کند.
خیر	بلی	۴۵- در خانواده ام احساس حمایت می کنم.
خیر	بلی	۴۶- برای هر کاری که می کنم نیاز به تأیید دیگران ندارم.
خیر	بلی	۴۷- کارها، حتی اگر شده در آخر کار، به نحو مطلوبی پیش می روند.
خیر	بلی	۴۸- مردم معمولاً مرا همانطور که هستم می پذیرند.
خیر	بلی	۴۹- کم پیش می آید که فکر کنم از من سوء استفاده می شود.
خیر	بلی	۵۰- برای خردم هدفهایی را تعیین می کنم که قابل حصول باشند.

۱۶۳



خیر	بلی	۵۱- آدمی کردن و خسته کننده هستم و نمی توانم با کسی گفتگوی دلپذیر داشته باشم.
خیر	بلی	۵۲- در مصرف پولم بی مبالاات هستم و ممکن است بالاخره از هستی ساقط شوم.
خیر	بلی	۵۳- من از درگیر شدن در رقابت و برخورد با دیگران گریزانم.
خیر	بلی	۵۴- می ترسم مغلوب حمله شدیدی، گریه، عصبانیت و یا میل جنسی شوم.
خیر	بلی	۵۵- نگران هستم که کسی که دوستش دارم بمیرد و یا مرا ترک کند و من تنها بمانم.
خیر	بلی	۵۶- به تنهایی نمی توانم خوب عمل کنم.
خیر	بلی	۵۷- احساس می کنم که مجبور نیستم بعضی از محدودیتهایی که برای مردم عادی وجود دارد بپذیرم.
خیر	بلی	۵۸- مردم معمولاً مرا در کارهایی که می کنند شرکت نمی دهند.
خیر	بلی	۵۹- بیشتر مردم غیر قابل اعتماد هستند.
خیر	بلی	۶۰- شکست برآیم خیلی ناراحت کننده است.
خیر	بلی	۶۱- من در این دنیا به حساب می آیم.
خیر	بلی	۶۲- من می توانم از خودم و کسانی که دوستشان دارم مواظبت کنم.
خیر	بلی	۶۳- اگر سعی کنم می توانم مهارتهای جدید به دست آورم.
خیر	بلی	۶۴- معمولاً می توانم احساسات خودم را کنترل کنم.
خیر	بلی	۶۵- من می توانم توجه و مراقبت دیگران را به اندازه ای که به آن نیاز دارم جلب کنم.
خیر	بلی	۶۶- صرف وقت در تنهایی را دوست دارم.
خیر	بلی	۶۷- بیشتر اوقات احساسم این است که با من با عدالت رفتار می شود.
خیر	بلی	۶۸- امیدها و آرزوهایم خیلی شبیه امیدها و آرزوهای دیگران است.
خیر	بلی	۶۹- به دیگران حق تردید کردن می دهم.
خیر	بلی	۷۰- من کامل نیستم و این مسئله هیچ اشکالی ندارد.
خیر	بلی	۷۱- من جذاب نیستم.
خیر	بلی	۷۲- ترجیح می دهم کارها را به شیوه های قدیمی و آشنای خودم انجام دهم و خودم را با خطر پیش آمدن مسائل غیر متظره روبرو نکنم.
خیر	بلی	۷۳- وقتی که زیر فشار هستم خوب عمل نمی کنم.
خیر	بلی	۷۴- قدرت تغییر اوضاع و احوالی را که در آن قرار دارم ندارم.
خیر	بلی	۷۵- هیچکس را ندارم که از من حمایت کند یا با او مشورت کنم.
خیر	بلی	۷۶- خیلی سعی می کنم که خوشایند دیگران باشم و نیازهای دیگران را به نیازهای خودم ترجیح می دهم.



خیر	بلی	۷۷. معمولاً بدترین‌ها را انتخاب می‌کنم.
خیر	بلی	۷۸. گاهی احساس می‌کنم که بیگانه‌ام و خیلی با دیگران فرق دارم.
خیر	بلی	۷۹. باید در مقابل اظهارات دروغ و خصومت‌آمیز دیگران جبهه بگیرم.
خیر	بلی	۸۰. آنقدر شدید کار می‌کنم که به روابطم با دیگران و به سلامت یا شادمانیم لطمه می‌زنم.
خیر	بلی	۸۱. اغلب کسانی که دوستشان دارم و به آنها احترام می‌گذارم مرا درست دارند و به من احترام می‌گذارند.
خیر	بلی	۸۲. زیاد نگران سلامتی یا پول نیستم.
خیر	بلی	۸۳. خیلی از تصمیم‌هایم درست هستند.
خیر	بلی	۸۴. وقتی که لازم است می‌توانم مسئولیت قبول کنم.
خیر	بلی	۸۵. از نظر توصیه‌های دوستانه و حمایت عاطفی می‌توانم به دوستانم تکیه کنم.
خیر	بلی	۸۶. نظر مستقل خودم را دارم و می‌توانم از نظریاتم دفاع کنم.
خیر	بلی	۸۷. بیشتر اوقات دیگران با من منصفانه رفتار می‌کنند.
خیر	بلی	۸۸. می‌توانم شغلم را تغییر دهم یا به گروه جدیدی ملحق شوم و خیلی زود در شغل یا گروه جدید جا بیفتم.
خیر	بلی	۸۹. ترجیح می‌دهم ساده‌ لوح باشم تا شکاک.
خیر	بلی	۹۰. اشتباه کردن اشکالی ندارد.
خیر	بلی	۹۱. من مستحق توجه یا احترام زیاد نیستم.
خیر	بلی	۹۲. وقتی که خیلی از خانه دور می‌شوم احساس ناراحتی می‌کنم.
خیر	بلی	۹۳. در هر کاری که تلاش می‌کنم خرابکاری به بار می‌آورد.
خیر	بلی	۹۴. اغلب قربانی شرایط هستم.
خیر	بلی	۹۵. کسی را ندارم که مرا در آغوش بکشد، اسوارش را با من در میان بگذارد و یا واقعاً برایش مهم باشد که چه بر سر من می‌آید.
خیر	بلی	۹۶. در بین خواسته‌ها و نیازهای خود مشکل دارم.
خیر	بلی	۹۷. گرچه زندگی‌ام از نظر عینی خوب است اما مشکل می‌توانم آن قسمتهایی از آن را که مطابق نظرم نیست بپذیرم.
خیر	بلی	۹۸. احساس می‌کنم به جایی که هستم تعلق ندارم.
خیر	بلی	۹۹. بیشتر مردم زیر قولشان می‌زنند و دروغ می‌گویند.
خیر	بلی	۱۰۰. من برای خودم قوانین روشنی دارم که دنیا را به سیاه و سفید تقسیم می‌کنند.