

پرسشنامه طرحواره های زندگی ۱۱۰

با این پرسشنامه به شما کمک می کنیم تا طرحواره های زندگی خود را بشناسید.

به سؤالات این پرسشنامه با صداقت، صبر، صراحت و صلابت جواب بدهید.

مشخص کنید که هر کدام از این سؤال ها در دوران کودکی و در زندگی فعلی شما چقدر صدق می کنند.

ابتدا به بررسی صحت و سقم این سؤال ها در دوران کودکی خود بپردازید.

اگر احساس های شما در دوران مختلف کودکی تان متفاوت بوده است گزینه ای را انتخاب کنید که نمایانگر حال و هوای ذهنی شما تا سن

دوازده سالگی باشد.

سپس این سؤال ها را بر حسب زندگی فعلی خود درجه بندی کنید.

با این حال اگر احساس های شما در مراحل مختلف دوران بزرگسالی متفاوت بوده است، گزینه ای را انتخاب کنید که نمایانگر احساس های

شش ماه گذشته شما باشد.

کلید نمره گذاری: به ۱۱۰ سؤال این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ درجه ای جواب بدهید.

۱- کاملاً نادرست ۱ نمره

۲- تا حدودی نادرست ۲ نمره

۳- متوسط ۳ نمره

۴- تا حدودی درست ۴ نمره

۵- کاملاً درست ۵ نمره

ردیف	شرح	نمره
۱	شدیداً نگرانم که مبادا افرادی را که دوست دارم مرا ترک کنند یا بمیرند.	
۲	به دیگران خیلی وابسته ام چون می ترسم مبادا مرا به حال خود بگذارند.	
۳	احساس می کنم هیچ پایگاه حمایتی مطمئنی ندارم.	
۴	عاشق کسانی می شوم که تعهدی در رابطه با من ندارند.	
۵	هیچ کس خواهان رابطه پایدار با من نیست.	
۶	وقتی احساس می کنم که افراد مهم زندگیم از من دور می شوند، مأیوس می شوم.	
۷	برخی اوقات از اینکه افراد مورد علاقه ام مرا ترک کنند چنان نگران می شوم که آنها را از خودم دور می کنم.	
۸	افراد نزدیک من پیش بینی ناپذیرند. یک آن با من مهربان هستند و لحظه ای بعد مرا به حال خودم رها می کنند.	
۹	من به شدت به افراد وابسته می شوم.	
۱۰	در نهایت من تنها و بی کس خواهم ماند.	
۱۱	احساس می کنم که دیگران می خواهند به من صدمه بزنند یا از من سوء استفاده کنند.	
۱۲	در طول زندگی، افرادی که به من نزدیک شده اند، از من سوء استفاده کرده اند.	
۱۳	دیگران دیر یا زود به من خیانت می کنند.	
۱۴	احساس می کنم که باید در برابر دیگران از خودم سخت محافظت کنم.	
۱۵	اگر در برابر دیگران از خودم محافظت نکنم از من سوء استفاده می کنند.	
۱۶	برای پی بردن به صداقت دیگران، دست به امتحان آنها می زنم.	
۱۷	اگر کسی بخواهد به من صدمه بزند، پیش دستی می کنم و به او صدمه می زنم.	
۱۸	می ترسم که به دیگران اجازه بدهم تا با من صمیمی شوند چون دیر یا زود به من آسیب می زنند.	

۱۹	وقتی به کارهای دیگران در قبال خودم فکر می کنم، عصبانی می شوم.
۲۰	افرادی که به آنها اعتماد داشتم با من بد رفتاری (کلامی، جسمی و جنسی) کرده اند.
۲۱	من به عشق بیشتری در زندگیم نیاز دارم.
۲۲	واقعاً هیچ کس مرا درک نمی کند.
۲۳	اغلب تمایل دارم با کسانی رابطه برقرار کنم که بی عاطفه و مهرگسل هستند و نیازهای عاطفی مرا بر آورده نمی سازند.
۲۴	احساس می کنم حتی صمیمی ترین افراد زندگیم نیز پاسخگوی نیازهای عاطفی من نیستند.
۲۵	هیچ فرد خاصی در زندگیم ندارم که بخواهد احساسهایش را با من در میان بگذارد و واقعاً نگران حال من باشد.
۲۶	در زندگی ام کسی نیست که مرا دوست بدارد، به من محبت کند و با من صادقانه رفتار کند.
۲۷	کسی در زندگیم نیست که واقعاً به حرف دل من گوش دهد، مرا درک کند و احساسهای واقعی مرا بشناسد.
۲۸	خیلی برای من دشوار است که به دیگران اجازه دهم از من حمایت و مرا راهنمایی کنند، حتی اگر این خواسته درونی من باشد.
۲۹	سخت به دیگران اجازه می دهم که دوستم داشته باشند.
۳۰	بیشتر اوقات تنها بوده ام.
۳۱	در موقعیت های اجتماعی خیلی کمرو و خجالتی هستم.
۳۲	در میهمانیها و در حضور دیگران، احساس می کنم گودن و خسته کننده هستم. انگار نمی دانم که چی می خواهم بگویم.
۳۳	دوستانم از هر نظر (مثل قیافه، محبوبیت، ثروت، منزلت اجتماعی، تحصیلات و شغل) از من بهترند.
۳۴	ترجیح می دهم بی خیال اکثر فعالیت های اجتماعی شوم.
۳۵	احساس می کنم هیچ کس از من خوشش نمی آید. خیلی چاق، لاغر، بلند، کوتاه یا زشت هستم.
۳۶	احساس می کنم با دیگران تفاوت های جدی دارم.
۳۷	احساس می کنم به هیچ گروه یا جایی تعلق خاطر ندارم. تنها و بی کسی هستم.
۳۸	احساس می کنم که همیشه در حاشیه جمع یا گروه هستم.
۳۹	خانواده من با دیگر خانواده ها خیلی فرق دارند.
۴۰	احساس می کنم از تمام جمع ها، کنار گذاشته شده ام.
۴۱	زمانی که می خواهم مسئولیت انجام کارهای زندگی روزمره ام را برعهده بگیرم، احساس میکنم بچه ام تا آدم بزرگسال.
۴۲	در انجام کارهای شخصی ام توانایی لازم را ندارم.
۴۳	نمی توانم از پس انجام کارها برآیم.
۴۴	معتقدم که دیگران بهتر از خودم می توانند از من مراقبت کنند.
۴۵	اگر با مسئولیت جدیدی روبرو شوم به درد سر می آتم مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند.
۴۶	نمی توانم هیچ کاری را درست انجام دهم.
۴۷	آدم بی کفایتی هستم.
۴۸	عقل درست و حسابی ندارم.
۴۹	به قضاوت های خودم نمی توانم اعتماد کنم.
۵۰	مسئولیت های زندگی روزمره برای من سخت و طاقت فرساست.
۵۱	نمی توانم ذهن خودم را از این فکر خلاص کنم که هر لحظه ممکن است اتفاق بدی بیفتد.

۵۲	احساس می کنم هر لحظه می تواند حادثه ای ناگوار رخ بدهد.
۵۳	نگرانم که آواره خیابانها شوم یا بی خانمان گردم.
۵۴	نگرانم که مبادا مورد حمله جیب بُرها، دزد ها یا جنایتکاران قرار بگیرم.
۵۵	نگرانم که مبادا دچار بیماری علاج ناپذیر شوم، حتی زمانی که پزشکان مشکلی را تشخیص نداده اند.
۵۶	اگر به تنهایی سوار هواپیما، قطار یا هر وسیله نقلیه عمومی شوم، خیلی دچار اضطراب می شوم.
۵۷	دچار حملات شدید اضطراب می شوم.
۵۸	خیلی نسبت به احساس های جسمی ام آگاهی دارم و نگرانم که مبادا این احساس ها دلیل بیماری باشند.
۵۹	نگرانم که در جمع و در حضور دیگران، کنترلم را از دست بدهم یا دیوانه شوم.
۶۰	سخت نگرانم که مبادا تمام سرمایه مالی ام را از دست بدهم یا ورشکست شوم.
۶۱	هیچ زن یا مردی مرا دوست ندارد، مخصوصا اگر مرا بشناسد.
۶۲	ذاتاً آدم مشکل دار و بی ارزش هستم، لیاقت عشق دیگران را ندارم.
۶۳	رازهای سر به مهرم را با هیچ کس، حتی عزیزان خودم، در میان نمی گذارم.
۶۴	تقصیر من است که والدینم دوستم ندارند.
۶۵	شخصیت واقعی ام را پنهان می کنم، شخصیت واقعی ام غیر قابل پذیرش است، سعی می کنم شخصیت کاذب خودم را به دیگران نشان بدهم.
۶۶	اغلب به سمت افرادی کشیده می شوم (والدین، دوستان و نامزد) که دست ردّ به سینه من می زنند یا مدام از من ایراد می گیرند.
۶۷	اغلب خودم را به باد انتقاد می گیرم و شخصیت خودم را خرد می کنم، خصوصا در حضور کسانی این کار را می کنم که مرا دوست دارند.
۶۸	ویژگی های مثبت من در نظرم هیچ ارزشی ندارند.
۶۹	احساس شرمساری زیادی را تجربه می کنم.
۷۰	یکی از ترس های اصلی من این است که عیب هایم بر ملا شود.
۷۱	احساس می کنم که موقعیت های دیگران در زمینه های مختلف از من بیشتر است و آنها لایق این موفقیت ها هستند.
۷۲	به محض اینکه به آستانه موفقیت می رسم، احساس شکست می کنم.
۷۳	اکثر افراد هم سن و سال من در کارشان موفق تر از من هستند.
۷۴	آدم ناموفقی بودم و هستم.
۷۵	احساس می کنم که مثل بقیه با هوش نیستم.
۷۶	به دلیل شکست هایم در محیط کار، احساس حقارت می کنم.
۷۷	در حضور دیگران خجالت می کشم چون خودم را بر اساس دستاوردهایم قضاوت می کنم.
۷۸	اغلب، دیگران مرا با کفایت تر از آنچه هستم می پندارند.
۷۹	احساس می کنم که هیچ استعداد به درد بخوری ندارم که در زندگی ام واقعا گره از کارهایم بگشاید.
۸۰	کار فعلی ام پایین تر از حد توانایی های من است.
۸۱	اجازه می دهم که دیگران مرا کنترل کنند.
۸۲	می ترسم که اگر مطابق میل دیگران عمل نکنم، دست به تلافی و انتقام جویی بزنند یا از دست من عصبانی شوند و مرا طرد کنند.
۸۳	احساس می کنم تصمیم های مهم زندگی ام را من نگرفته ام.
۸۴	سخت توقع دارم که دیگران به حقوق من احترام بگذارند.

	سخت نگران پذیرش و تایید دیگران هستم.	۸۵
	دست به هر کاری می زنم و درد سر زیادی تحمل می کنم تا از تعارض و ستیزه جویی جلوگیری کنم.	۸۶
	در روابط اجتماعی اکثراً به نفع دیگران رفتار می کنم تا نفع خودم.	۸۷
	خیلی دل رحم هستم به نحوی که معمولاً کار و زحمت مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.	۸۸
	هر گاه خواسته های خودم را در اولویت قرار دهم، سخت دچار احساس گناه می شوم.	۸۹
	آدم خوبی هستم چون بیشتر از آنچه به فکر رفاه حال خودم باشم به فکر حل مشکلات بقیه هستم.	۹۰
	همیشه باید رتبه اول باشم، باید در اکثر کارها بهترین باشم.	۹۱
	کمتر کاری مورد رضایت و قبول من قرار می گیرد.	۹۲
	هر کاری را باید طبق نظم خاص خودم و در حدّ عالی انجام بدهم.	۹۳
	باید از تمام وقت هایم، بهترین استفاده را ببرم.	۹۴
	چنان مشغول کار هستم که فرصتی برای استراحت و آرامش ندارم.	۹۵
	به دلیل اینکه تمام فکر و ذهنم سخت به کار مشغول است، از روابط بین فردی غافل شده ام.	۹۶
	به دلیل اینکه به شدت تحت فشار زمان و استرس هستم، سلامتی من به خطر افتاده است.	۹۷
	اگر اشتباه کنم، لایق بدترین انتقاد ها هستم.	۹۸
	سخت رقابت گرا و اهل چشم و هم چشمی هستم.	۹۹
	ثروت و منزلت اجتماعی برای من بی نهایت مهم هستند.	۱۰۰
	برای من خیلی سخت است که دیگران در مقابل درخواست هایم جواب منفی بدهند.	۱۰۱
	وقتی نتوانم به خواسته هایم برسم، عصبانی می شوم.	۱۰۲
	من آدم خاصی هستم و نباید از قواعد و مقررات متداول، پیروی کنم.	۱۰۳
	نیازهای من در اولویت است.	۱۰۴
	خیلی سخت است که دست از رفتارهای اعتیادی (مثل سیگار کشیدن، پر خوری، پر خوابی و میکساری) یا مشکلات رفتاری بردارم.	۱۰۵
	انجام کارهای معمولی و کسل کننده عذاب آور است. اصلاً آدم اهل این جور کارها نیستم.	۱۰۶
	طبق هیجان ها و تکانه هایم عمل می کنم، اگر چه بعدش دچار درد سر می شوم.	۱۰۷
	اگر به هدفم نرسم خیلی زود ناکام می شوم و دست از تلاش برای رسیدن به آن هدف برم می دارم.	۱۰۸
	اصرار دارم که دیگران مطابق میل من رفتار کنند.	۱۰۹
	خیلی سخت است که دست از خوشی و رضایت آنی بردارم به این امید که در آینده به اهداف و دستاوردهای بزرگی برسم.	۱۱۰