



نام و نام خانوادگی: سن: تحصیلات: تاریخ اجرا: جنسیت:

باسلام

راهنمایی:

افراد از این جمله ها ممکن است برای توصیف خودشان استفاده کنند. لطفاً هر جمله را به دقت خوانده و ببینید که چقدر به آن جمله اعتقاد دارید یا بر اساس مقیاس فراوانی به آن پاسخ دهید.

عبارت	هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اغلب	مدام	همیشه
	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. دیگران باید به من احترام بگذارند و در عین حال حق ندارند به من امر و نهی کنند.						
۲. احساس می کنم دیگران مرا قبول دارند و می پذیرند.						
۳. خود را لایق لذت نمی دانم.						
۴. احساس می کنم که اساساً آدم بی کفایت، نالایق و بی ارزشی هستم.						
۵. برای تنبیه خودم، تکانه های آسیب زایی دارم (مثل جراحت وارد کردن به خودم).						
۶. احساس سرگستگی می کنم.						
۷. برای من سخت است که شخصیت واقعی خودم را نشان دهم.						
۸. سخت تلاش می کنم برای جلوگیری از تعارض، جر و بحث یا طرد شدن، مردم دار باشم.						
۹. نمی توانم خودم را ببخشم.						
۱۰. دست به کارهایی می زنم تا محور توجه دیگران قرار گیرم.						
۱۱. وقتی دیگران به خواسته های من بی توجهی می کنند، عصبی می شوم.						
۱۲. در کنترل تکانه هایم (رفتارهایم) مشکل دارم.						
۱۳. اگر به هدفم نرسم، به راحتی ناکام می شوم و دست از کار می کشم.						
۱۴. خشم و غیظ شدیدی دارم.						
۱۵. تکانشی رفتار می کنم یا سریع هیجان هایم را بروز می دهم به نحوی که موجب آزرده گی خاطر دیگران یا آشفته گی خاطر خودم می شوم.						
۱۶. اگر اتفاقات بدی رخ می دهد، به دلیل عیب و ایرادهای من است.						
۱۷. احساس آرامش و راحتی می کنم.						
۱۸. خودم را طبق میل دیگران تغییر می دهم تا مرا دوست داشته باشند یا تایید کنند.						
۱۹. احساس می کنم به دیگران تعلق خاطر دارم.						
۲۰. وقتی مشکلی برایم پیش بیاید، سخت تلاش می کنم تا خودم آن را حل و فصل کنم.						
۲۱. برای انجام کارهای روزمره یا حسسته کننده، نظم و پشتکار ندارم.						
۲۲. اگر با دیگران نجنم، از من سوء استفاده می کنند یا مرا نادیده می گیرند.						
۲۳. مجبورم از اطرافیانم مراقبت کنم.						



عبارت	هیچ وقت	به ندرت	گاهی	اغلب	مدام	همیشه
	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۴. اگر به دیگران اجازه بدهید که به شما زور بگویند یا شما را مسخره کنند، بازنده نهایی شما هستید.						
۲۵. وقتی از دست دیگران عصبانی هستم، به آنها حمله می کنم.						
۲۶. اگر عصبانی بشوم، اغلب نمی توانم جلوی خودم را بگیرم و قشقرق راه می اندازم.						
۲۷. مهمترین مسئله زندگی من این است که نفر اول باشم (مثل مشهورترین، موفقترین، سالم ترین و قدرتمندترین).						
۲۸. نسبت به خیلی چیزها، بی تفاوتم.						
۲۹. می توانم مشکلاتم را عاقلانه حل کنم، بدون اینکه اجازه دهم هیجان هایم مرا از پا در آورند.						
۳۰. چاره اندیشی برای موقعیت ها، کاری عبث و مسخره است.						
۳۱. به هیچ عنوان نمی توانم توقعاتم را کم کنم.						
۳۲. حمله، بهترین دفاع است.						
۳۳. نسبت به دیگران، بی تفاوت، نامهربان و سنگدل هستم.						
۳۴. کاملاً بی تفاوتم (با خودم، با هیجان هایم و با اطرافیانم هیچ گونه ارتباطی ندارم).						
۳۵. من مرید چشم و گوش بسته هیجان هایم هستم.						
۳۶. کارد به استخوانم رسیده است (کاملاً مستاصلم).						
۳۷. به دیگران اجازه می دهم که مرا دست کم بگیرند و از من انتقاد کنند.						
۳۸. در روابط اجتماعی به طرف مقابل اجازه می دهم که بر من مسلط شود.						
۳۹. احساس می کنم از مردم فاصله گرفته ام.						
۴۰. بدون فکر، حرف می زنم و دیگران آزرده خاطر می شوند یا بعداً از این کار شرمند می شوم.						
۴۱. سخت کار می کنم یا به ورزش می پردازم تا به مشکلات آشفته ساز، فکر نکنم.						
۴۲. از دست کسانی که تلاش می کنند آزادی یا استقلال مرا بگیرند، عصبانی می شوم.						
۴۳. احساس می کنم اصلاً وجود ندارم.						
۴۴. من بدون توجه به احساس ها و نیاز های دیگران، هر کاری دلم بخواهد انجام می دهم.						
۴۵. اصلاً نمی توانم به خودم استراحت و آرامش بدهم یا تفریح کنم، مگر اینکه همه کارها را مطابق معیارهایم انجام دهم.						
۴۶. وقتی عصبانی هستم هر چیزی که دم دستم باشد پرت می کنم.						
۴۷. از دست دیگران خونم به جوش آمده است.						
۴۸. احساس می کنم با دیگران جور هستم.						
۴۹. خشم زیادی در درون من نهفته است به گونه ای که باید این خشم را رها کنم.						
۵۰. احساس تنهایی می کنم.						
۵۱. تلاش می کنم در هر کاری بهترین باشم.						



عبارت	هیچ وقت ۱	به ندرت ۲	گاهی ۳	اغلب ۴	مدام ۵	همیشه ۶
۵۲. دوست دارم برای فرار از احساس هایم دست به فعالیت های آرامبخش یا هیجان انگیز بزنم (مثل کار کردن، خوردن، خرید کردن و تماشای تلویزیون).						
۵۳. تساوی اصلاً وجود ندارد، بنابراین بهتر است که از دیگران برتر باشید.						
۵۴. وقتی عصبانی هستم، اغلب کنترلم را از دست می دهم و دیگران را تهدید می کنم.						
۵۵. به جای اینکه خودم نیازهایم را بیان کنم به دیگران اجازه می دهم راه خودشان را بروند.						
۵۶. اگر کسی با من موفق نباشد، پس علیه من است.						
۵۷. برای اینکه کمتر تحت تاثیر افکار و احساسات آشفته ساز قرار گیرم، باید همیشه دست به دامن کار شوم.						
۵۸. اگر از دست دیگران عصبانی شوم، آدم بدی هستم.						
۵۹. نمی خواهم با مردم ارتباط برقرار کنم.						
۶۰. این قدر عصبانی ام که ممکن است به فردی آسیب بزنم یا او را بکشم.						
۶۱. احساس می کنم لیاقت دارم که زندگی باثبات و ایمنی داشته باشم.						
۶۲. می دانم که چه موقع هیجان هایم را نشان دهم و چه موقع دست به این کارزنم.						
۶۳. اگر کسی مرا تنها بگذارد یا به حال خود رهایم کند، عصبانی می شوم.						
۶۴. احساس می کنم با مردم رابطه ندارم.						
۶۵. خودم را وادار به انجام کارهای ناخوشایند نمی کنم، حتی اگر بدانم انجام چنین کارهایی به نفع من است.						
۶۶. قانون شکنی می کنم و بعدش پشیمان می شوم.						
۶۷. احساس شرمساری می کنم.						
۶۸. به بیشتر مردم، اعتماد دارم.						
۶۹. اول عمل می کنم، تازه بعدش به کارم فکر می کنم.						
۷۰. خیلی زود بی حوصله می شوم و علاقه ام را از دست می دهم.						
۷۱. حتی در جمع نیز احساس تنهایی می کنم.						
۷۲. نمی توانم به خودم اجازه بدهم که مثل بقیه مردم، دست به فعالیت های لذت بخش بزنم چون آدم خوبی نیستم.						
۷۳. خواسته هایم را بیان می کنم، بدون اینکه آرامش خودم را از دست بدهم.						
۷۴. احساس می کنم در مقایسه با بیشتر مردم، آدم بهتر و خاصی هستم.						
۷۵. نمی خواهم از چیزی مراقبت کنم، این موضوع هیچ اهمیتی برای من ندارد.						
۷۶. وقتی دیگران به من بگویند که چه احساسی باید داشته باشم یا باید چه رفتاری درپیش گیرم، عصبانی می شوم.						
۷۷. اگر بر دیگران تسلط پیدا نکنید، آنها بر شما مسلط می شوند.						



عبارت	هیچ وقت ۱	به ندرت ۲	گاهی ۳	اغلب ۴	مدام ۵	همیشه ۶
۷۸. من بدون توجه به پیامدها، احساس هایم را بازگو می کنم یا دست به اعمال تکانشی می زنم.						
۷۹. دوست دارم دیگران را به دلیل نوع برخوردشان با من، مواخذه کنم.						
۸۰. قادرم از خودم مراقبت کنم.						
۸۱. به دیگران خیلی ایراد می گیرم.						
۸۲. برای رسیدن به اهداف و آرزوهایم تحت فشار دائمی هستم.						
۸۳. تلاش می کنم که مرتکب اشتباه نشوم، چون در غیر این صورت خودم را تحقیر می کنم.						
۸۴. مستحق تنبیه شدن هستم.						
۸۵. می توانم تغییر کنم، یاد بگیرم و پیشرفت کنم.						
۸۶. می خواهم به افکار و احساسات آشفته ساز، توجه نکنم.						
۸۷. از دست خودم عصبانی هستم.						
۸۸. هیچ احساسی ندارم.						
۸۹. مجبورم در هر کاری که انجام می دهم، بهترین باشم.						
۹۰. برای دستیابی به معیارهایم، لذت، سلامتی و خوشحالی را فدا کرده ام.						
۹۱. از دیگران توقع زیادی دارم.						
۹۲. اگر عصبانی بشوم، کنترلم را از دست می دهم به گونه ای که به دیگران صدمه می زنم.						
۹۳. آسیب پذیرم.						
۹۴. آدم بدی هستم.						
۹۵. احساس امنیت می کنم.						
۹۶. احساس می کنم دیگران مرا درک می کنند، به حرف دلم گوش می دهند و تایید می کنند.						
۹۷. کنترل تکانه هایم (رفتارهایم) غیر ممکن است.						
۹۸. وقتی عصبانی هستم، وسایل دم دستم را می شکنم.						
۹۹. اگر بر دیگران سلطه پیدا کنید، اتفاقی برای شما نمی افتد.						
۱۰۰. به شیوه ای منفعلانه رفتار می کنم، حتی زمانی که مایل به انجام این سبک و سیلق نیستم.						
۱۰۱. خشم من غیر قابل کنترل است.						
۱۰۲. به دیگران زور می گویم و آنها را به باد تمسخر می گیرم.						
۱۰۳. احساس می کنم دوست دارم افراد را به خاطر کاری که در قبال من انجام داده اند، آزرده خاطر سازم یا به باد انتقاد گیرم.						



عبارت	هیچ وقت ۱	به ندرت ۲	گاهی ۳	اغلب ۴	مدام ۵	همیشه ۶
۱۰۴. چون می دانم چه چیزی "درست" یا "غلط" است، بنابراین سخت در تلاشم تا کار درست را انجام دهم و گرنه از خودم عیب جویی می کنم.						
۱۰۵. اغلب احساس می کنم در دنیا، تنها هستم.						
۱۰۶. احساس ضعف و درماندگی می کنم.						
۱۰۷. آدم تنبلی هستم.						
۱۰۸. می توانم همه کارهایی که افراد مهم زندگی او انجام می دهند، تحمل کنم.						
۱۰۹. احساس می کنم از من سوء استفاده شده یا با من ناعادلانه رفتار کرده اند.						
۱۱۰. اگر به انجام کاری تمایل پیدا کنم، حتماً آن را انجام می دهم.						
۱۱۱. احساس می کنم از قلم افتاده ام یا نادیده گرفته شده ام.						
۱۱۲. دیگران را تحقیر می کنم.						
۱۱۳. احساس خوشبختی می کنم.						
۱۱۴. احساس می کنم من نباید مطیع همان قواعدی باشم که دیگران مجبور به رعایت آنها هستند.						
۱۱۵. زندگی من در حال حاضر پیرامون این مسئله می چرخد که چه کارهایی را انجام دادم و چه کارهایی را باید خوب انجام دهم.						
۱۱۶. خودم را تنبیه می کنم تا مسئولیت پذیرتر از بیشتر مردم باشم.						
۱۱۷. وقتی احساس کنم غیرمنصفانه به من ایراد گرفته شده، از من سوء استفاده شده یا با من بد رفتاری می کنند، می توانم حقم را بگیرم.						
۱۱۸. وقتی اتفاق ناگواری برای من رخ دهد، لیاقت همدردی دیگران را ندارم.						
۱۱۹. احساس می کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.						
۱۲۰. احساس می کنم در واقع آدم خوبی هستم.						
۱۲۱. اگر لازم باشد برای دستیابی به ارزش هایم، کارهای تکراری و کسل کننده انجام می دهم.						
۱۲۲. احساس شوخ طبعی و خودانگیختگی می کنم.						
۱۲۳. می توانم چنان عصبانی شوم که فردی را بکشم.						
۱۲۴. از هویت خودم و کاری که برای شادکامی خودم انجام می دهم، احساس خوبی دارم.						