

فرم سنجش طرحواره های فردی

لطفا هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما نشان می دهد. اگر شما برای پاسخ دادن اطمینان کافی ندارید بر پایه چیزی که احساس می کنید جواب دهید نه بر اساس چیزی که فکر میکنید درست و عقلانی است. لطفا هیچ سوالی را بدون جواب باقی نگذارید.

ردیف	پاسخ	کاملا غلط 1	تقریبا غلط 2	بیشتر درست تا غلط 3	کمی درست 4	تقریبا درست 5	کاملا درست 6
1	اغلب کسی را نداشته ام که از من حمایت کند، حرف هایش را با من بزند و عمیقا نگران اتفاقاتی باشد که برایم می افتد.						
2	به طور کلی، کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.						
3	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شمار می روم.						
4	در غالب اوقات کسی را نداشتم که واقعا در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد یا این که احساس ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.						
5	وقتی که نمی دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا می شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.						
6	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته ام، چون می ترسم مرا ترک کنند.						
7	آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.						
8	نگرانم مبادا نزدیکانم مرا ترک کنند.						
9	وقتی احساس می کنم کسی که برایم مهم است از من دوری می کند، مایوس می شوم.						
10	برخی اوقات آنقدر نگران هستم که مردم مرا ترک کنند که آنها را از خودم می رانم.						
11	احساس می کنم مردم از من سودجویی می کنند.						
12	احساس می کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت به من آسیب می زنند.						
13	دیگران دیر یا زود به من خیانت می کنند.						
14	نسبت به انگیزه های دیگران سوء ظن شدید دارم.						
15	معمولا به طور جدی به انگیزه های نهانی مردم فکر می کنم.						
16	وصله ناجور اجتماع هستم.						
17	اساسا با بقیه خیلی فرق دارم.						
18	نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.						
19	احساس می کنم از مردم بیگانه شده ام.						
20	همیشه احساس می کنم در جمع، جایی ندارم.						

					مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی نقاط ضعف مرا ببینند، دیگر دوستم ندارند.	21
					اگر کسی واقعا مرا بشناسد، دوست ندارد با من رابطه ای صمیمی برقرار کند.	22
					لباقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.	23
					احساس می کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.	24
					در بسیاری از جنبه ها، بیش از آن ناپذیرفتنی هستم که بتوانم خودم را به دیگران نشان بدهم.	25
					تقریباً هیچ کاری را نمی توانم به خوبی دیگران انجام دهم.	26
					هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می آید، احساس بی کفایتی می کنم.	27
					بیشتر مردم در حوزه های شغلی و تحصیلی از من توانا ترند.	28
					نمی توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.	29
					در کار یا تحصیل ، مثل بقیه باهوش نیستم.	30
					احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس کارهای روزمره ام بریایم.	31
					فکر می کنم در انجام کارهای روزمره ، آدم وابسته ای هستم.	32
					عقل درست و حسابی ندارم.	33
					اصلاً به قضاوت های خودم در موقعیت های روزمره ، اعتماد ندارم.	34
					احساس می کنم نمی توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.	35
					نمی توانم از شر این احساس ها رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد.	36
					احساس می کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی ، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.	37
					آدم ترسویی هستم.	38
					می ترسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.	39
					اغلب نگرانم از اینکه دچار سکت قلبی یا بیماری سرطان بشوم ، حتی وقتی دلیل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد.	40
					قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سال هایم انجام می دهند.	41
					من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم.	42
					اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم ، احساس گناه یا خیانت می کنیم.	43
					اغلب احساس می کنم که انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است ... نمی توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.	44

					45	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمی دانم کی هستم و چی می خواهم
					46	در کار دیگران دخالت نمی کنم ، چون از عواقب دخالت در کار آنها می ترسم.
					47	احساس می کنم چاره ای ندارم جز اینکه به خواسته های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت مرا ترک می کنند یا در صدد تلافی بر می آیند.
					48	در روابطم، به دیگران اجازه می دهم که بر من مسلط شوند.
					49	همیشه به دیگران اجازه داده ام به جای من تصمیم گیرند، در نتیجه من واقعا نمی دانم چی می خواهم.
					50	خیلی برایم مشکل است از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت کنند و احساساتم را درک کنند.
					51	کار مراقبت از نزدیکانم، روی دوش من است.
					52	آدم خوبی هستم، چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم، به فکر دیگرانم.
					53	مهم نیست که چه قدر سرم شلوغ است، من همیشه می توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.
					54	همیشه سنگ صبور مشکلات دیگران بوده ام.
					55	به نظر دیگران من برای مردم خیلی کار می کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی دهم.
					56	از این که احساسات مثبتم (مثل محبت و توجه) را به دیگران نشان بدهم، خیلی خجالت می کشم.
					57	برای من خیلی سخت است که احساساتم را نزد دیگران بروز دهم.
					58	برای من خیلی سخت است که راحت و خودانگیخته رفتار کنم.
					59	آنقدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدم بی احساسی هستم.
					60	مردم نظرشان این است که من عصبی و ناراحتم.
					61	باید در هر کاری انجام می دهم بهترین باشم؛ نمی توانم توقعم را کم کنم.
					62	سعی می کنم نهایت تلاش خودم را بکنم؛ خوب بودن نسبی کار، هیچ گاه مرا راضی نمی کند.
					63	باید به تمام مسئولیت هایم عمل کنم.
					64	احساس می کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته های خود همواره تحت فشار هستم.
					65	وقتی که کاری را اشتباه انجام می دهم، نمی توانم خودم را ببخشم یا برای اشتباهم بهانه تراشی کنم.
					66	وقتی از کسی چیزی می خواهم، خیلی برایم سخت است "نه" بشنوم.

						آدم خاصی هستم و نمی توانم محدودیت هایی را که بر سر راه مردم وجود دارد، بپذیرم.	67
						از این که مرا محدود کنند یا نگذارند کاری را که می خواهم بکنم متنفرم.	68
						احساس می کنم نباید از قانون ها و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم.	69
						احساس می کنم کاری که من باید بکنم.	70
						نمی توانم برای انجام تمام و کمال وظایف معمول یا خسته کننده، نظم و انضباط خاصی داشته باشم.	71
						اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مایوس می شوم و دست از کار می کشم.	72
						برای من خیلی سخت که رضایت آنی را فدای خوشحالی آتی کنم.	73
						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.	74
						به ندرت توانسته ام به تصمیم خودم پای بند باشم.	75

تحلیل آزمون : جملات پرسشنامه طبق طرحواره های خاص دسته بندی شده اند. این جملات 5 تا 5 تا بر اساس هر طرحواره جداسازی شده اند. اگر در دو جمله از 5 سوال هر طرحواره نمره پنج یا شش یا همان تقریباً درست و یا کاملاً درست را بگیرد به احتمال زیاد آن طرحواره در ذهن او نقش بسته است.

محرومیت هیجانی: جملات 1 تا 5

رها شدگی / بی ثباتی: 6 تا 10

بی اعتمادی / بد رفتاری: جملات 11 تا 15

انزوای اجتماعی / بیگانگی: جملات 16 تا 20

نقص / شررم: جملات 21 تا 25

شکست: جملات 26 تا 30

وابستگی / بی کفایتی: جملات 31 تا 35

آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری: جملات 36 تا 40

خوب شدن گرفتار / تحول نیافته: جملات 41 تا 45

اطاعت: جملات 46 تا 50

ایثارگری: جملات 51 تا 55

بازداری هیجانی: جملات 56 تا 60

معیار های سرسختانه: جملات 61 تا 65

استحقاق یا بزرگ منشی: جملات 66 تا 70

خوب شدن داری / خود انضباطی ناکافی: جملات 71 تا 75